ఆరోగ్యమే ఆనందం

సుఖ జీవన సోపానాలు - IV

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఆరోగ్యమే ఆనందం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 4)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

విషయసూచిక

ప్రకృతి జీవన విధానము

అనుభవాలు - అనుభూతులు

అంకితం

ఆంధ్రదేశంలో ప్రకృతి వైద్యానికి ఆద్యులు, మహాత్ముడు మెచ్చిన ప్రకృతి వైద్యులు, వైద్యులకే రాజు అనుభవేక వేద్యుడు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారు. తల్లి పుత్రునికి గోరుముద్దలు చిదిమిపెట్టినట్లు, గురువు శిష్యునికి ఓనమాలు నేర్పినట్లు ప్రకృతి వైద్యాన్ని ప్రజలందరికీ ప్రేమతో అందించి, ఆరోగ్యపు ఆనందాన్ని ప్రసాదించి తెలుగుజాతికి ప్రకృతి వెలుగు బాటను చూపి మింటి కెగసిన మేటి వైద్యుడు, మేరునగధీరుడు. ఆ పవిత్ర మూర్తి, పవిత్రాత్మకు ప్రకృతి మాత సాక్షిగా ఈ 'ఆరోగ్యమే ఆనందం' అంకితం.

జననం : 1910, డిసెంబరు 7

మరణం: 1955, ఫిబ్రవరి 5

- మంతెన సత్యనారాయణరాజు

జీవిత-సంగ్రహము

వైద్యరాజు-వేగిరాజు -కృష్ణంరాజుగారి గాధ

శ్రీ వైద్యరాజు వేగిరాజు - కృష్ణంరాజుగారు ప్రకృతిపుత్రులు ఒక మహామనిషి - ఇండియాలో గల ప్రకృతి వైద్యులలో ప్రథమస్థాయినలంకరించినవారు. వారు ఉన్నత విద్యలనభ్యశించకపోయినప్పటికి భాషాప్రావీణ్యతగల వారు హిందూ పురాణాల పట్ల ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలోను వున్న మక్కువతో వాటిపైన దృష్టి కేంద్రీకరించి వాటిలో పట్టు సంపాదించారు. అందుచేతనే అతి చిన్న వయస్సులోనే దిన దినాభివృద్ధి నొంది ఆంధ్రదేశానికి ప్రకృతి చికిత్స ప్రభావమును అందించిరి. అనేక వేలమందిని ప్రకృతి మార్గంలో నడిపించి భోగులను - రోగులను సంస్కరించి దండిగా పీడించే మొండి వ్యాధులను సంపూర్ణముగా నివారించిరి. నిరాశాపరులకు ఆశలనందించిన మహానుభావులు. కుగ్రామమైన స్వగ్రామంలోని వ్యాయామశాలను ఆరోగ్య ధామంగా మార్చిన మహాప్రజ్ఞాశాలి. అనతికాలంలోనే స్వగ్రామం నుండి పట్టణాలకు, పట్టణాల నుండి రాష్ట్రాలకు ఎగబాకి, చివరికి ఆలిండియా ప్రకృతి పరిషత్ అధ్యక్ష స్థానాన్ని అలంకరించిన ఆదర్శమూర్తి. ప్రకతి వైద్య శిరోమణి వారు బిరుదులనర్థించినవారు కాదు. గాని వివిధ బిరుదములే వారిని వరించి వన్నెతెచ్చుకున్నవి. అట్టి ఆదర్శ మూర్తులు నభూతో నభవిష్యతి. వారి పని పూని ఎరుగరు. మంచిదని పూనిన పని మాని ఎరుగరు. కార్యదీక్షా కంకణులు, కార్యసాధనమే వారి లక్ష్యము.

ఉన్నత విద్యలనభ్యసించి ఉత్తమ స్థానాన్ని నలంకరించినవారు పండితులు, ప్రజ్ఞావంతు లవుతారు. సత్యమును గ్రహించి, సత్యమును అనుసరించి మంచిని

పెంచి తోటి మనుజుల కందించు వారు సంఘ సంస్కర్తలవుతారు. సవ్యమైన మార్గములను, సకల జనులకు అందించు సత్పురుషులు, మార్గదర్శకులు, ఆదర్శమూర్తులు, కర్మ సంస్కారులు కాగలుగుతారు. అట్టివారినే అవతారమూర్తులు అంటారు. అట్టి కోవకు చెందిన కారణ జన్మలే శ్రీ కృష్ణంరాజు గారు. వారు అనతి కాలంలోనే అనగా 1935వ సంవత్సరంలో ప్రకృతి చికిత్సా విధానంలో అడుగుపెట్టి 1955 సంవత్సరం నాటికే దేహ త్యాగం చేసిన అవతారమూర్తి. 1934వ సంవత్సరంలో స్వగ్రామంలో ప్రకృతి చికిత్సాలయం స్థాపించి 1938 నాటికి ఆశ్రమాన్ని భీమవరానికి మార్చి, వేల మంది రోగులకు సేవ చేయుటయే గాక, అనేక మంది యువకులకు వైద్య శిక్షణ యిచ్చి వ్యాప్తి చేసిన మహా వ్యక్తి.

శ్రీ కృష్ణంరాజు గారు 1910 డిశెంబరు 7 వ తేదిన గుంటూరు జిల్లా బాపట్ల తాలూకా మర్రిపూడి గ్రామములో సుబ్బరాజు, సుబ్బాయమ్మ దంపతులకు ద్వితీయ కుమారులుగా జన్మించారు. జన్మత: ఆజానుభావులు, ఆరోగ్యమూర్తులు. అంగసౌష్టవము కలవారు. వ్యసనములకు దూరముగాను, వ్యాయామాలకు చేరువుగాను వుండేవారు. కర్ర, కత్తి సాములు, కుస్తీలు, బల ప్రదర్శనలు వారి నిత్య కృత్యాలు. స్వగ్రామములో వ్యాయామశాలను స్థాపించి తోటి క్షత్రియ యువకులను, సంస్కరించి తీర్చిదిద్దిన యువకుడు. గుంటూరు జిల్లా కేంద్రములో జరిగే జిల్లా కర్ర, కత్తి సాముల పోటీలలో పాల్గొని వరుసగా 3 సంవత్సరాలు ప్రథమ స్థానమును బొంది, రోలింగు కప్పును గెలుచుకున్న మహాయోధుడు. వారు అద్భుత శక్తులు ప్రదర్శించేవారు. ఉదా: కాళ్ళతో గునపమును విల్లంబులాగా వంచేవారు. ఉయ్యాల బల్లకు ఉపయోగించే ఇనుప గొలుసులను ముక్కముక్కలుగా తెంచేవారు. కొందరు యువకులు బండిచక్రాలు తిరగకుండా గట్టిగా కట్టిన బండిని వంద గజముల దూరం లాగేవారు. నల్లరాతిని ఛాతి మీద పెట్టుకొని బలప్రదర్శనచేసేవారు.

వీరికి 20 సంవత్సరాల వయసులో పరిసర ప్రాంతముల అడవుల నుండి ఒక బలమైన ఎలుగుబంటి వచ్చి గ్రామములో అనేకమందిని గాయపరచుచుండగా, కత్తి చేత్తో పట్టుకొని వెళ్ళి దానిని ఎదిరించి పోట్లాడారు. కత్తితో దానిని నరికివేసి, కత్తి గుండెలలో దించిన ధైర్యశాలి. అంతేకాదు వారు చుట్టు ప్రక్కల గ్రామాల్లో జరిగే అన్యాయాలను, అధర్మాలను ఎదిరించి ధర్మపక్షముగా మాట్లాడి, ధర్మరక్షణ గావించిన మహాధర్మసంస్థాపకుడు. "బాహూరాజన్యకృతః" అన్న పురుష సూక్తిని నిర్ధారించిన ధర్మమూర్తి. వితంతు వివాహములను జరిపించిన సంఘ సంస్కర్త. అట్టి తరుణంలో 1938వ సంవత్సరంలో శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు (డిప్యూటి కలెక్టర్) గారి పిలుపు మేరకు భీమవరం వెళ్ళి, ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును వివరించుటతో, అప్పటికి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధ పడుతున్న శ్రీ కలిదిండి గంగరాజు గారిని, మరో 4,5 రోగులను చేర్చి భీమవరంలో ప్రకృతి చికిత్సాలయమును స్థాపించిరి. వెంటనే వారి సోదరులు రామరాజుగారిని పంపించి చికిత్సా లయమును స్థిరపరిచిరి. అప్పటి ఆరోగ్యమంత్రి డాక్టరు వెంకటరామన్ గారు ఈ ఆశ్రమాన్ని సందర్శించిరి.

వీరి వైద్యవిధానం వలన భీమవరం పరిసర ప్రాంతాల్లోని అల్లోపతి ఆసుపత్రులు మూతపడ్డాయి. అట్టి స్థితిలో శ్రీ కృష్ణంరాజు గారికి ఈర్ష్యాపరుల ప్రోత్సాహంతో విషప్రయోగం జరిగింది. అందువలన వారి ఆరోగ్యం దెబ్బతినిపోయింది. ప్రాణాపాయ స్థితి ఏర్పడింది. అప్పుడు ప్రకృతిచికిత్సపై ఆత్మ విశ్వాసం గల కృష్ణంరాజు గారు వి.వి. రామరాజు గారి సేవలు, చికిత్సలతో కొంత స్వస్థతను పొంది, మానసిక విశ్రాంతి కొరకు రమణ మహర్షి ఆశ్రమానికి పుదుక్కోట వెళ్ళి వారి ఆశీర్వచనము పొంది వచ్చిరి. ఆ తరువాత కేశవరములో గోదావరి ఒడ్డున తిరిగి ప్రకృతి చికిత్సాలయమును స్థాపించారు. అప్పుడే గాంధీ గారి వద్ద నుండి చక్రయ్య అనే మూర్ఛరోగిని గాంధీ గారి ప్రియ శిష్యులైన యర్నేని సుబ్రహ్మణ్యంగారు కేశవరం ఆశ్రమానికి తీసుకొనివచ్చి అడ్మిట్ చేసియున్నారు.

మహాత్ముని ప్రశ్నలు - కృష్ణంరాజు గారి జవాబులు

1. వ్యాధి కుదురునా?

జవాబు: వ్యాధి కుదురును.

2. ఎంతకాలమునకు ?

జవాబు: ఏడు ఘడియలు.

3. వ్యయమెంత?

జవాబు: వ్యయం భరించినంత.

4. తిరిగిరాదా?

జవాబు: కోరిన వచ్చును.

ఈ జవాబులు చదువుకున్న గాంధీజీ ఆశ్చర్యపడి, నన్నే బుట్టలోకి పెట్టిన ఈ వైద్య రాజు చాలా ఘనుడుగానున్నాడే అని, నిర్వధికంగానైనా సరే రోగ నివృత్తి చేయించి, పంపించమని గడువులేకుండా పంపించివేశారట.

ఏడు ఘడియలలో ! రోగం ఎలా కుదురుతుంది? అన్న ప్రశ్నకు జవాబు.

రోగం పుట్టేది, దేహంలో కాదు. దేహారోగ్యం ఆహార, విహార నియమాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అట్టి నియమ నిబంధనలు మనోగతములే కాని, శరీర గతములు కావు. మనో గతములు సరిదిద్దటానికి ఏకాగ్రతతో వినేవారికి ఏడు ఘడియలు సరిపోతుంది. మనోగతులను మార్చుకొనలేని వారికి, రోగవిముక్తి జరుగదు అన్నది వారి నిర్ణయం. చక్రయ్య అనే కుర్రవాడు చక్కగా చికిత్స పొంది, యోగాభ్యాసం కూడా పూర్తి చేసి, మూర్ఛలు పూర్తిగా తగ్గి పోయి వెళ్ళిపోయినారు. ఆ విధముగా గాంధీ గారు మన్ననలు చేరువైనాయి.

పిదప గాంధీ గారి పిలుపు మేరకు, వార్ధా సేవాగ్రామం ఆశ్రమానికి వెళ్ళి, మహాత్మునితో వారం రోజులు గడిపి వచ్చిరి. అట్టి తరుణంలో వార్ధాలో గల జమ్నాలాల్ బజాజ్ గారి అమ్మాయి, డాక్టరు సరోజినీ నాయుడు గారి పర్యవేక్షణలో

యింట్లోనే ప్రసవించింది. మైల సరిగా వెళ్ళక కోమాలోకి వెళ్ళిపోయింది. ఆ స్థితిలో బజాజ్ గారి భార్య జానకి బజాజ్ భయపడి, గాంధీ గారికి ఫోను చేయగా గాంధీ గారు స్పందించి, వెంట కృష్ణం రాజుగారిని తీసుకొని వెళ్ళినారు. గాంధీజీ గారు 'రామనామం' అనే చికిత్స చేస్తారు అని చెప్పి ఇద్దరు మనుషులను మాత్రం దగ్గర ఉంచినారట. అప్పుడు గాంధీజీ కృష్ణంరాజు గారి సలహా మేరకు, ప్రకృతి చికిత్సను ప్రారంభించారు. పొత్తికడుపు మీద చల్లని మట్టిపట్టీలు వేసేసరికి, ఆ శీతలానికి గర్భాశయంలోని మైలపదార్థం అంతా బయటకు వెళ్ళిపోయినది. అందువలన అమ్మాయిగారికి తెలివి వచ్చి కళ్ళు తెరవగా, గాంధీగారు చేతితో తేనె నాకించి ధైర్యం చెప్పగా, తెల్లవారే సరికి గండం తప్పి గట్టెక్కి కూర్చున్నారట. అప్పుడు డాక్టరు సరోజినీ నాయుడు వద్ద కృష్ణంరాజు గారిని గురించి ఎంతగానో పొగిడారు.

శ్రీ కృష్ణంరాజు గారి కీర్తి నానాటికి విస్తరిల్లిపోయినది. అట్టి స్థితిలో జయపూర్ మహారాజు విక్రమదేవి వర్మ గారు వచ్చి వీరికి "వైద్యరాజు" అను బిరుదును అందించారు. ఆపై 1942 లో శ్రీ రామకృష్ణా ప్రకృతి ఆశ్రమ స్థాపన జరిగింది. ఆశ్రమానికి చాలా మంది మహాత్ములు విచ్చేయుట జరిగింది. వినోభాజీ, బాల్కోవాజీ కలకత్తా నుండి ధర్మచంద్ సరావగిలాంటి వారు వచ్చుట జరిగింది. అలాగే 1948వ సంవత్సరంలో ప్రముఖ గాంధేయ వాది సి.హెచ్.వి.పి.మూర్తి రాజు గారు తనకున్న అనారోగ్యముతో నిరాశాస్థితిలో యున్నారు. కృష్ణం రాజుగారు వారికి నచ్చచెప్పి చికిత్స చేసి, వారిని నవయువకులుగా తీర్చి దిద్దిరి. ఆ విధంగా ఆశ్రమాభివృద్ధి అంబరవీధికి ఎగబాకింది. రుద్రరాజు రామలింగంరాజు గారు, లంకలకోడేటి వస్తాదు వెంకటరాజు గారు, పాలకొల్లు ప్రముఖ వర్తక మహాశయులు పాబోలు నారాయణ మూర్తి, గాంధీజీ ఆశ్రమమునుండి వారి మనుమడు, వినోభాజీ సెక్రటరీగారు మొదలగు ప్రముఖులు విచ్చేయట వలన వారి కీర్తీ - ఆశ్రమాభివృద్ధి ఇనుమండిచిపోయినవి.

అట్టి స్థితిలో అహర్నిశలు, అవిరామంగా ఆశ్రమాభివృద్ధి కొరకు తాపత్రయపడిన కృష్ణంరాజు గారు, వారి ఆరోగ్యమును గూర్చి నిర్లక్ష్యము చేసిన కారణంగా, లోగడ పెట్టిన విషం దేహంలో జీర్ణించిపోయి ఉన్నందువల్ల వారి ఆరోగ్యము బాగా దెబ్బతింది. అప్పుడు గాంధీగారి తరువాత ఆశ్రమ నిర్వాహకులు గాగున్న శ్రీ ప్రభాకర్ జీ, పొట్టిశ్రీరాములు గారి అండదండలతో ఆశ్రమం అభివృద్ధిపథంలో ముందుకు సాగి పోయినది. వారి కీర్తి దేశవ్యాప్తంగా పరివ్యాప్తమైనది.

చివరికి ఆశ్రమాభివృద్ధి ఆకాంక్షలతోను, ఆర్థిక ఇబ్బందులతోను నలిగిపోయిన వారి భౌతిక కాయములో మనోశక్తులు క్షీణించి పోయినవి. మద్రాసులోనున్న వారి సోదరులు వి.వి.రామరాజుగారిని పిలిపించుకొని చికిత్స చేయించుకున్నా ప్రయోజనం లేకపోయింది. 1955 ఫిబ్రవరిలో ప్రాణత్యాగం చేసిరి. అది ఆంధ్రదేశానికి తీరని లోటైపోయనది. చివరికి ఒక ధృవతార రాలిపోయినది.

మహోన్నతులు, ప్రకృతిమాత వరపుత్రులు, ప్రకృతి వైద్యరంగానికే కలికితురాయి అయిన వైద్యరాజు కృష్ణంరాజు గారిని స్మృతి పథంలో సదా....సర్వదా....స్మరిస్తూ, పూజ్య భావంతో యీ పుస్తక పుష్పాన్ని అంజలిగా అంకితం గావిస్తున్నాను.

వినమ్రతతో,

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

మహాత్ముడి మనవరాలి మరో ఉప్పు సత్యాగ్రహం

అనాడు మహాత్మాగాంధీ రవి అస్తమించని బ్రిటీష్ సామ్రాజాన్ని లొంగదీయడానికి ఉప్పు సత్యాగ్రహం చేస్తే ఈ రోజు అనారోగ్యాన్ని జయించేందుకు ఆయన మనవరాలు సరికొత్త 'ఉప్పు' సత్యాగ్రహం చేస్తున్నారు.

ఈ ప్రకటన చేసిన వ్యక్తి ఎవరో అయితే అంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వనక్కరలేదు. కాని స్వయాన మహాత్ముడి మనవరాలు రామదాసుగాంధీ కూతురు సుమిత్రా రామదాస్ గాంధీ (కులకర్ణి) చేసిన ఈ ప్రకటనకు విలువ వుంటుంది. ఆమె ఈ పని మీదే హైదరాబాద్ లో మకాం వేశారు. జూబ్లీహిల్స్ లోని ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు నేతృత్వంలోని ప్రకృతి వైద్యం చేయించుకున్నారు. నేను దేశంలో ఎన్నో ప్రకృతి వైద్యాశ్రమాలను చూశాను. కాని పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వంగల మంచి మనుషులు నాకు కనిపించలేదు. ఉప్పు మానితే రోగాలన్నీ మటుమాయమవుతాయని చెప్పుతున్న వైద్యులు ఈ యువ డాక్టర్ ఒక్కరే. మా తాతగారు చనిపోయేనాటికి నాకు 18 సంవత్సరాలు. ఆయన ఆలోచనలు, భావాలు విధానాలను అప్పటికే బాగా గమనించాను. ప్రకృతి వైద్యంలో ఉపవాసదీక్షకే ఆయన పెద్ద పీట వేశారు. మన వేదాలు, పురాణాలు చెప్పిన ఉపవాస ధర్మాన్నే ఆయన తు.చ. తప్పక పాటించి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకొన్నారు. అయితే ఆయన ఉప్పు బాగా తగ్గించమనే చెప్పేవారు. కాని మన సత్యనారాయణ రాజు ఉప్పు, నూనె, మసాలా ద్రవ్యాలు పూర్తిగా విసర్జిస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని సూత్రీకరించారు. స్వయంగా ముందు ఆయన ఆచరించి దాని అద్భుత ఫలితాలను చూసిన మీదట ఇతరులచేత ఆచరింపజేస్తున్నారు.

అందుకే నేను, నా భర్త ఇక్కడే వుండి వైద్యం చేయించుకుందామని వచ్చాం అని సుమిత్ర సోదాహరణంగా చెప్పారు. 'రుచికని వేస్తే చిటికెడు ఉప్పు, ఆరోగ్యానికి చేటని చెప్పు' అనే సూత్రాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఉప్పులేని ఆహారం తిని, రోజుకు అయిదు నుండి ఆరు లీటర్ల మంచినీరు తాగితే ఏ రకమైన జబ్బూ చేయదని పాత రోగాలన్ని నయమవుతాయని ఆయన నిరూపిస్తున్నారు. ఈ నియమనిష్ఠలన్నీ సుమిత్ర స్వయంగా ఆశ్రమంలో వుండి 'ఉపవాస ధర్మం' ఆచరిస్తూ పరిశీలించినట్లు చెప్పారు. అంతేకాదు రుచిగాను సుచిగాను చేసిన ఈ వంటకాలు సుమిత్రకు ఎంతగానో నచ్చాయి. అన్నిటికన్నా తెలుగు వారిలో వున్న అనురాగ, ఆప్యాయతలకు ఈ వైద్యశాల అద్దం పట్టిందని ప్రశంసించారు. ఆశ్రమంలోని ప్రతి ఉద్యోగి ఎంతో నిజాయితీ, నిండుదనంతో సహాయకరంగా వుంటున్నారు. అదే విధంగా ప్రతి ఆదివారం డాక్టర్ రాజు చేసే వైద్య ప్రసంగం ప్రత్యేక ఆకర్షణ అని సుమిత్ర మెచ్చుకున్నారు.

అయిదు రోజులుగా ఉపవాస ధర్మంలో వున్నా చాలా ఉత్సాహంగా మాట్లాడారు. నీరసంగా కనిపించనేలేదు. తన చిన్ననాటి ముచ్చట్లను ఎన్నిటినో పంచుకొన్నారు. గాంధీజీ ఆహారపు అలవాట్లను జీవిత విధానాన్ని గుర్తుచేసుకొని ఎంతో ఆహ్లాదకర వాతారవణంలో వివరించారు. గాంధీజీ నీడలో పెరిగిన సుమిత్ర ప్రకృతి వైద్య విధాన మంటే మన భారతీయతత్వాన్ని ఆచరించడమనే ఆత్మ విశ్వాసం నిండుగా వున్న వారు. ప్రస్తుత కాలంలో కాలమాన పరిస్థితులు శరవేగంగా మారిపోతున్న ఈ కాలంలో కూడా డాక్టర్ రాజు ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానంలో గాంధీజీ బాటలో నడుస్తూ, నడిపిస్తూ అన్ని వర్గాల వారికి వైద్య సేవలు అందించడమనేది అందరం హర్షించి అభినందించదగ్గ మహత్తర విషయంగా ఆమె కొనియాడారు. ఈ యువ డాక్టర్ ను చూస్తుంటే మనం ఏ కాలంలో వున్నామో అనిపిస్తుంది. డాక్టర్ ఆచరణ వాది, కార్యాచరణ వాది. అందుకే ఆయన నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నారు. డాక్టర్ రాజు వేకువ జామున లేచి తన బట్టలు తానే ఉతుక్కుంటాడు. నేల మీద పడుకుంటాడు. నవ్వుతూ

అందరిని ఎంతో ఆప్యాయంగా పలకరించి ఆలన పాలన అడిగి తెలుసుకొంటారు. ఇంతకన్నా సేవలందించేవారు ఈ కాలంలో ఎవరున్నారని సుమిత్రా గాంధీ అభినందించారు.

గాంధీజీ 'ఉప్పు' ఉత్పత్తి చేయడం పై బ్రిటిష్ పాలకులు విధించిన నిషేధాన్ని తోసిరాజనడానికి దండి యాత్ర చేస్తే, ఇప్పుడు 'ఉప్పు'ను నిత్య జీవితం నుంచి బహిష్కరించే ఉద్యమానికి చేయూత ఇవ్వడానికి ఆయన మనుమరాలు బెంగుళూరు నుంచి హైదరాబాద్ యాత్ర చేశారు.

(సుమిత్రా గాంధీ ఉన్నత ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారిణిగా పదవీ విరమణ చేశారు. రాజ్యసభ సభ్యురాలుగా శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీతో కలిసి ఆ పార్టీలో పనిచేశారు. పలు సంఘసేవా కార్యక్రమాలలోను, మహిళా పోరాటాలలోను పాల్గొన్నారు).

వార్తా దిన పత్రిక 1999, ఫిబ్రవరి 12 వ తేదీన ప్రచురితమైన వ్యాసంలో కొన్ని భాగాలు, ఆమె ఇంటర్వ్యూలోని మరికొన్ని ముఖ్య అంశాలను యిచ్చాం.

అభినందనలతో...

కె.రామచంద్రమూర్తి

సంపాదకులు (ఎడిటర్)

వార్త దిన పత్రిక

మేలుకొలుపు

అందమె ఆనందం... ఆనందమే జీవిత మకరందం.., అందమె ఆనందం... ఒక గేయ రచయిత వ్రాసిన ఈ చక్కటి పాట మనస్సును జోలపాట పాడిస్తుంది. అందం ఆనందం వుండాలంటే ఆరోగ్యం వుండాలి. ఆరోగ్యం వుంటే అన్నీ అవే వరుసలో వస్తాయి. ఆ వరుసలన్నీ సజావుగా వుంటేనే 'మనస్సనే' రిమోట్ కంట్రోల్ చక్కగా తన బాధ్యతలను తాను చకచకా చేసుకొంటూ పోతుంది. ఇది అన్ని కాలాలలోను అందరికీ వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్యం అనేది ఎక్కడ నుండో దానికదే వచ్చిపోయే వలస వస్తువు కాదు. ఏ రోజు కారోజు మన 'ఆచరణ'కు సంబంధించింది. ఆచరణ దారి తప్పితే ఆరోగ్యం దారి తప్పుతుంది. ఆ తప్పిదాన్ని మనం సరిచేసుకోకపోతే ముప్పు తప్పదు. జననమరణాలు ఈ సృష్టికి సంబంధించినవి. ఆ మధ్యలో వున్నది 'ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం'. ఆ రెంటితో పాటే ఈ రెండు కవలలై కలసిమెలసి పుట్టాయి! ఆ పుట్టుకకు రూపమే ఈ జన్మ! ఈ జన్మలోనే మన కనీస ధర్మమైన ఆరోగ్య ధర్మాన్ని ఆదరించి - ఆచరించకపోతే జీవితానికి గమ్యమే వుండదు. ఆ జీవిత గమనం ఈ ఆధునిక మనిషికి ఎలా వుండాలో! ఎలా ఆచరించాలో! ఏది సూక్ష్మ మార్గమో! ఏది మనస్సుకు మోక్షమార్గమో ఆచరించి, ఆదరించి, ఆప్యాయంగా చెపుతున్న ప్రకృతి మాత ముద్దు బిడ్డ మన మంతెన. ఆయన తాను వ్రాసిన 'ఆరోగ్యమే ఆనందం' పుస్తకానికి నన్ను ముందు మాట వ్రాయమని అడిగారు. కాని "ముందుమాట - మందుమాటల" గురించి కాక మంచి మాటలతో కూడిన 'మేలుకొలుపు' ను నా అనుభవాలతో కలపి క్లుప్తంగానే వ్రాశాను. సంక్షిప్తంగా వ్రాసిన మీ అందరి ముత్యాలమాటలే సిరులొలికే ఆరోగ్యపు పాటలు కావాలని సర్వదా ఆశిస్తున్నాను.

"వైద్యం కాదు ఉద్యమం"

నేను చాలా తక్కువ మంది డాక్టర్లను చూశాను. కారణం డాక్టర్ల ను చూసే అవసరం నాకు రాకపోవడం. నాకు ఉన్న ఒకే ఒక కంప్లయింట్ తిన్నా తినకపోయినా లావు అవ్వడం. చాలాసార్లు చాలా విధాల డైటింగ్ లు చేశాను. తాత్కాలికంగా తగ్గేవాడిని. అటువంటిది ఎటువంటి వైద్యం లేకుండా కేవలం మన తినే ఆహారాన్ని కొన్ని నియమాలతో తింటే బరువు తగ్గడమే కాదు ఆరోగ్య క్రమంలో మార్పు మానసిక ఉత్సాహం వస్తాయన్నది డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతమని తెలుసుకొని వారి వైద్య విధానాన్ని అవలంభించాను. యిప్పటికి మూడు నెలల ఎనిమిది రోజులయ్యింది. 14 కేజీల బరువు తగ్గడం అటుంచి ఒక పది సంవత్సరాల క్రితం సెట్లో నాకుండే ఉత్సాహం ఆ రోజున షూటింగ్ లో నాకుంది. ఇది నా అనుభవం. ఇక ఇతరుల అనుభవాలను వింటుంటే సత్యన్నారాయణరాజు గారు 'డాక్టరు' కాదు, ఒక 'మహా యోగి' అనిపిస్తుంది నాకు. ఆచరించమని చెప్పడం కాదు "ఆచరించి ఆచరించమనడం" ఆయన గొప్ప సిద్ధాంతం. మహాత్మాగాంధీని ఒకామె కలుసుకొని నా మనవడు బెల్లం తింటున్నాడు మానిపించు బాపూజీ! అని అడిగితే వారం రోజుల తర్వాత మహాత్ముడు రమ్మనమని చెప్పి, వారం తరువాత వచ్చిన ఆ మనుమడికి బెల్లం తినడం తప్పు మానెయ్యమని చెప్పాడట. ఇది చెప్పడానికి వారం రోజులు ఆగి ఎందుకు రమ్మన్నారు బాపూజీ అని అడిగితే బెల్లం తినే అలవాటు నాకూ ఉన్నది. నేను మానిన తరువాత కదా యితరులను మానమని చెప్పే హక్కు ఉంటుంది అన్నాడట మహాత్ముడు. యిది యోగపురుషుల లక్షణం. ఈ లక్షణాన్ని సంతరించుకున్న వ్యక్తి మన డాక్టరుగారు.

నా దృష్టిలో యిది వైద్యం కాదు ఒక ఉద్యమం. ఆరోగ్య మహా ఉద్యమం - ఈ ఉద్యమానికి మేధావులంతా ప్రచారకర్తలు కావాలి. కాలు బెణికింది అనగానే రక్త పరీక్ష, మూత్ర మల పరీక్షలు, చివరికి బ్రెయిన్ స్కానింగ్ వరకు రోగుల్ని పరుగులు తీయిస్తూ డబ్బును దోచుకోవడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా పెట్టుకొన్న చాలా మంది డాక్టర్ల కు జ్ఞానోదయం కలిగించేలా డాక్టర్ గారి ప్రకృతి వైద్య ఉద్యమాన్ని

అందరూ కలసి ప్రజల్లో కి విస్తృతంగా తీసుకు వెళ్ళాల్సిన బాధ్యత నీతిగల పౌరుల్లో ఉందని - యిటువంటి 'ఉచిత' సేవలందిస్తున్న మహనీయుణ్ణి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తగిన రీతిన సత్కరించాలని కోరుతూ, డాక్టర్ గారిని మనసారా అభినందిస్తూ,

ప్రేమతో

దాసరినారాయణరావు

ఆరోగ్య సమ్మేళనం

మనిషి శ్రమ జీవి. ఆ శ్రమను ఈనాటి ఆధునిక మానవుడు మరిచిపోయాడు కాబట్టి అనుక్షణం ఆరోగ్యం గురించి పదే పదే చెప్పాల్సి వస్తోంది. అలా చెప్పినా ఆచరించని వారు ఎందరో వున్నారు. అయినా నేను చేపట్టిన తరతరాల ఈ ప్రకృతి ఉద్యమం ఆగదు. ఎందుకంటే అది ఒక జీవనవిధానం కాబట్టి. ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవితో పాటు పుట్టిన మానవుడు ప్రకతి ధర్మాన్ని మరచి వికృతంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు కాబట్టి నేను తిరిగి దానినే పలువిధాలుగా గుర్తు చేస్తున్నాను. మహత్తరమైన మన రామాయణంలో ఒకానొక 'సందేశం' చాలా సూక్ష్మ రూపంలో వుంది. శ్రీరాముడు ధర్మపాలనాబద్ధుడు కాబట్టి అన్ని జీవరాశులు సహకరించాయి. వానరసేన ఆయనతోపాటు లంకకు తరలి వెళ్ళేందుకు వారధిని నిర్మిస్తుంటే జంతువులలోనే ఎంతో చిన్నదైన 'ఉడుత' తనకు తోచినరీతిలో ఇసుక రేణువులను తీసుకొని వారధిపై చల్లింది. అంటే ప్రతి జీవికి మానవమనుగడతో అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అది ధర్మబద్ధమై వుంటే ప్రకృతి మానవుడికి సహకరిస్తుంది. సహాయపడుతుంది. సందేశమిస్తుంది. ఈ మూలసూత్రాన్ని మనం మరచిపోయాం. మనదైన మన వారసత్వాన్ని మనం వదులుకొని కేవలం సంపదల కోసం వెంపర్లాడే పరిస్థితిని సృష్టించుకొన్నాం. ఈ దుస్థితి నుంచి విముక్తం చేసేది ప్రకృతి సిద్ధాంతం. దానితో ముడి పడినదే ఉపవాస ధర్మం.

యుగధర్మం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి మనకు 'ఉపవాసధర్మం' అలవాటు చేయడం కోసమే పుణ్యకర్మలతో ముడివేశారు. ఏకాదశ ధర్మం, కార్తీక మాస ధర్మం మొదలగు వాటిని ఎంతమంది కఠోరధర్మంతో పాటిస్తున్నారు ఒక్కసారి ఆలోచించండి. జీవి పుట్టింది మెక్కడం కోసం దొరికింది బొక్కడం కోసమే కాదని; దానికి ఒక అర్థం, పరమార్థం వుందనేది సత్యం. ఈ సత్యం మరిచిన మనిషి

కేవలం పుట్టడం గిట్టడం కోసమేననే స్థితికి నేడు చాలామంది దిగజారిపోయారు. ప్రకృతి ఆహారధర్మం, ఉపవాసధర్మం అనే ప్రకృతి ప్రసాదించిన అంతరాత్మ సూత్రాలను మరిచిపోయాం. 'పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు - పూర్ణ ఆయుషుతో' వుంటారనేది ఆనాటి నానుడి. ఆ నుడికారం మరచిపోయి సుడిలో పడిపోతున్నాం! అయినా ఒడ్డుకు చేర్చి ఒదార్చేదే ప్రకృతి ధర్మం. పంచ భూతముల సాక్షిగా అది మన జీవనయాత్రకు వరప్రదాయని. ఆ ప్రయత్నమే నా తాపత్రయం. ఆ తపనే నన్ను ఈ 'ఉడుతాభక్తి' సేవలోకి దింపింది.

అందుకే ముందుగా మీకు సుఖజీవన సోపానాలనే రెండు పుస్తకాలను అందించాను. ఆ తర్వాత 'ఉపవాసధర్మం' అనే మూడవ పుస్తకాన్ని ఆ క్రమంలో అందించాము. ఇప్పుడు అదే కోవలో "ఆరోగ్యమే ఆనందం" అనే నాల్గవ భాగాన్ని అందిస్తున్నాము. ప్రకృతి ఆహార ధర్మాన్ని వాటి నియమాలను పాటిస్తున్నవారు, ఉపవాసధర్మం పూర్తి చేసి సత్ఫలితాలు పొందిన ఎందరెందరో ఆరోగ్య మహానుభావుల స్వీయ అనుభవాల - అనుభూతుల మిశ్రమ 'సమ్మేళనమే' ఈ పుస్తకం.

'ఆరోగ్యమే ఆనందం' పుస్తకాన్ని ఎంతో ఆనందంగా ఆరోగ్యశీలురైన మీకు వారి అమృత హస్తాలతో అందజేయడానికి అంగీకరించిన పూజ్యపరివ్రాజకులు, పరమపూజ్యనీయ శ్రీ శ్రీ శ్రీ చిన్నజియ్యర్ స్వామి వారికి నమ:సుమాంజలితో కృతజ్ఞతలు సమర్పించుకొంటున్నాను.

అదే విధంగా అమూల్యమైన తమ అనుభవాలతో పాటు మేలుకోలుపు పాటగా ముందు మాట వ్రాసిన సుప్రసిద్ధ సినీ దర్శకులు శ్రీ దాసరి నారాయణరావు గార్కి నా నమస్సులు. మహాత్మాగాంధీ గారి మనుమరాలు శ్రీమతి సుమిత్రా గాంధీ గారిని కలసి వారి అనుభవాలను వ్రాసిన 'వార్త' దినపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ కె. రామచంద్రమూర్తి గార్కి నా ధన్యవాదములు. మాకు మంచి మిత్రుడు సహృదయులు ప్రముఖ జర్నలిస్టు శ్రీ నడింపల్లి సీతారామరాజు గారు ఈ

పుస్తకానికి కావలసిన ఎడిటోరియల్ సేవలందించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొంటున్నాను. ఈ కృషిలో నిరంతరం నాకు సహకరించిన మా సహ మిత్ర బృందంలోని వాకాడ శ్రీనివాస్ కు ఆశీస్సులతో నా కృతజ్ఞతలు అందజేస్తున్నాను.

అనురాగ, ఆప్యాయతలకు పెన్నిధిగా వుంటూ ప్రకృతి ఉపవాస ధర్మంలో మాకు ప్రకృతి నిధిగా అండగా నిలిచిన సుప్రసిద్ధ నిర్మాత, నటులు శ్రీ నాగేంద్రబాబు గార్కి నా అభినందనలు తెలుపుకొంటూ నాకీ ఉద్యమంలో అమలాపురం నుండి కొండంత అండగా ముందు నిలబడిన ఆచరణ శీలి, ప్రముఖ వైద్య శిరోమణి డాక్టర్ పి.సత్యవతి గార్కి వారితోపాటు తమ అనుభవాలను అందజేసిన ప్రతి ఒక్కరికి పేరు పేరునా నా అభివందనాలు తెలుపుకొంటున్నాను.

ప్రత్యేకించి ఈ సంస్థను హైదరాబాద్ లో ప్రారంభించి ఎన్ని యిబ్బందులు వచ్చినా సంస్థకు వెలుగులు ప్రసాదిస్తున్న కార్యశీలి పారిశ్రామికవేత్త శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావు గార్కి నమస్కారాలు తెలియజేస్తున్నాను.

అదే రీతిలో 1998 సంవత్సరం తొలి కానుకగా "ఉపవాస ధర్మం" మలి కానుకగా 'ఆరోగ్యమే ఆనందం' పుస్తకాన్ని ఎంతో అందంగా సకాలంలో నా 'పెళ్ళికానుక'గా ముద్రించి యిచ్చిన సూరజ్ ప్రింటర్స్ యజమాన్యానికి, శివాజీరాజుగారికి, సిబ్బందికి నా వందనాలు అర్పించుకొంటున్నాను.

చదవండి - చదివించండి - ఆచరించండి.

సదా మీ సేవలో

డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు

హైదరాబాద్

24-6-1999.

ప్రకృతి జీవన విధానము

శరీరానికి అనుకూలమైన దిన చర్య

- ఆరోగ్యవంతుని శరీరం అందం - అనారోగ్యవంతుని బుద్ధి మందం
- ధర్మం తప్పితే రోగం ఒక శిక్ష - ఆచరిస్తే ఆరోగ్యంతో దేహానికి రక్ష
- పంచ భూతములు నీలో వుండగా - దిగులెందుకు పడతావు దండగ
- అనంతకోటి జీవరాశిలో నీది పేదరాశి - ఆచరించు జంతువులు నడిచే జీవనదారి
- వ్యాయామం లేని శరీరం మృత ప్రాయం - వ్యాయామం చేస్తుంది శరీరానికెంతో సాయం
- యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం చేయాలి - వ్యాయామం నిత్యకృత్యం కావాలి
- విశ్రాంతిలోనే శాంతి - శరీరానికది నిత్య క్రాంతి
- విసర్జన తప్పుగా తలంచకు - ప్రకృతి ధర్మానికి తలవంచు
- ఉద్రేకం ఉపద్రవం సృష్టిస్తుంది - ఉప్పుగుణం ముప్పును మోసుకొస్తుంది
- వేమన వేదం ఏనాడు కాదు జూదం - మేలు కొంటే సర్వజనామోదం
- యోగం లేనిదే త్యాగం రాదు - త్యాగం లేనిదే జిహ్వాముక్తుడవు కాదు
- జీవితమున సగభాగము నిదురకే సరిపోవు - మిగిలిన ఆ సగభాగము చిత్తశుద్ధి లేకపోవు
- రక్తదోషానికి మలబద్ధకమే శత్రువు - రక్తికట్టించని జీవితానికది బద్ధశత్రువు
- కాఫీ, టీ లకిక ఋణం తీరిందనుకోండి - కాయ గూరల రసంతో కణాలకు సహకరించండి
- మొలకెత్తిన విత్తనాహారం యిస్తుంది ఫలం - మనిషికతి కావాలి నిత్యఫలహారం
- ఆహారం తీసుకోవడానికి అరగంట ముందు త్రాగితే మంచినీరు - ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి సహకారం చేకూరు

- ఆహారం తింటూ మంచినీరు త్రాగవద్దు - జీర్ణక్రియకు ఆటంకం కలిగించవద్దు
- జంతువుల అలవాట్లను ఆహారాన్ని గమనించు - జగద్గురువు ప్రకృతి చెప్పిన పాఠాన్ని మన్నించు
- గంట గంటకు తింటే గంట కొడ్తావు - గండాలు గడవాలంటే గుండెకు ఏంచెపుతావు
- ఆహార విహారాలను సంస్కరించు - ఆరోగ్య నియమాలను ఆచరించు
- ఆహారంపై మమకారం - ఆరోగ్యానికి అపకారం
- శరీర ధర్మం సృష్టికి ఆధారం - శ్రమైక జీవనమే సౌందర్యం
- సుందర విగ్రహం - ఇంద్రియ నిగ్రహం - ప్రకృతి జీవన విధానంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సృష్టిలో ఉన్న ప్రతి జీవికి విభిన్నమైన ఆకృతితో కూడుకొని జీవనానికి అనుకూలంగా ఒక శరీరం ఉంది. జాతులను బట్టి వాటి వాటి ఆయుర్దాయాలు వేరు వేరుగా ఉన్నాయి. ఆ జీవికి ఆయుష్షు ఉన్నంత కాలం జీవ యాత్ర సక్రమంగా నడవాలంటే దానికి శరీర సహకారం కావాలి. శరీరం సరిగా సహకరించలేకపోతే అందులో ఉన్న జీవుడు ఇబ్బందిపడుతూ శరీరాన్ని త్వరగా వదిలివేయడం చేస్తాడు. ఆ శరీరాన్ని వదిలి వేసిన జీవుడు వేరే శరీరంలో ప్రవేశిస్తాడని శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నవి. ఆ విధముగా పరిణామంలో దేహాలను మారుస్తూ బుద్ధి జీవిగా ఈ మానవ శరీరంలో ఆ జీవుడు ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. మానవుడికి ఇది కడసారి జన్మ అని పురాణాలు చెప్పుచున్నవి. ఏ జన్మలోను పొందని అనుభూతిని, సంపాదించవలసిన జ్ఞానాన్ని ఈ జన్మలో పొందలేక పోతే మానవ జన్మ వృధా అవుతుంది. ఈ శరీరానికి ఆయుష్షు పూర్తి అయ్యే లోపులో పొందవలసిన దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, అదే ముఖ్య ఉద్దేశ్యంగా మనకున్న బుద్ధిని దాని కొరకు వినియోగిస్తూ, ఈ కార్యసాధనలో మన శరీరం మన ముఖ్య ఉద్దేశానికి అడ్డుపడకుండా సహకరించేటట్లు చేసుకోవడమే మానవ

లక్ష్యం. ఆ లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకోవడం కొరకు శరీరాన్ని వాహనంగా మాత్రమే వాడుకోవాలి తప్ప, శరీరమే లక్ష్యం కాకూడదు. మనలను లక్ష్యాన్ని చేర్చే ఈ శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా లేకపోతే మన లక్ష్యం నెరవేరదు. శరీరం యొక్క మంచి చెడులను మనం చూసుకోకపోతే దాని పని తీరు దెబ్బతింటుంది. భూమి మీద ఉన్న అన్ని జీవరాశులకు శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శరీరాన్ని సృష్టించిన సృష్టికర్త కొన్ని శరీర ధర్మాలను శరీరం కొరకు రూపొందించడం జరిగింది. ఆ ధర్మాలకు అనుకూలంగా నడిస్తేనే ఏ శరీరం అయినా ఆరోగ్యవంతంగా జీవించగలదు. 84 లక్షల ప్రాణులూ శరీర ధర్మాలను ఏనాడు ఉల్లంఘించకుండా, ఆయుష్షు ఉన్నంత వరకూ ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతున్నాయి. శరీర ధర్మాలను అవి పాటిస్తున్నందుకే వాటి శరీరాలకు వైద్య శాస్త్రాలతో గానీ, మందులతోగానీ, హాస్పిటల్స్ తో గానీ అవసరం లేదు. నాగరికత ఇంత పెరగక ముందు మానవుడు కూడా ఆ ధర్మాలను గౌరవించడం వలననే ఆరోగ్యవంతంగా జీవించగలిగాడు.

మనుషులు ఎంత శాతంలో అయితే శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూ పోతున్నాడో అంత శాతం శరీరం అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నది. ఆరోగ్యమనేది ధర్మమయితే, అధర్మం అనారోగ్యము. ధర్మాన్ని తప్పిన వారికి రోగమనేదే ఇక్కడ శిక్ష. రోగాలు వచ్చిన దారిన వచ్చినట్లు పోవాలంటే మరలా మనం తిరిగి జ్ఞానం తెచ్చుకొని ధర్మంగా జీవించడమే మార్గం. ఏ అధర్మం చేసినందుకు మన శరీరానికి రోగం వచ్చిందో, ఆ రోగాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే ఆ ధర్మాన్ని తిరిగి ఆదరించాలి. ఇదే ఉన్న సత్యం. నగ్న సత్యం. మనకు వచ్చిన రోగం పోవడం లేదు, ఆరోగ్యం రావడం లేదూ అంటే ఇంకా మనమెక్కడో అధర్మం చేస్తున్నామని గుర్తు. మనం ఆరోగ్యం గురించి వైద్యాలయాలకు వెళ్ళుచున్నాము. అయినా పూర్తి ఆరోగ్యముతో తిరిగి రాలేక పోతున్నాము. అలా అనేక సార్లు వెళ్ళడం తిరిగి రావడం జరుగుచున్నదే గానీ అసలు వచ్చిన ఇబ్బంది లోపల నుండి బయటకు పోయి పూర్తి ఆరోగ్యం అనే మాట మన శరీరానికి అందడం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని

అందరూ అంగీకరిస్తారు. అలా ఎందువల్ల జరుగుచున్నది అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత మనిషికి లేదా? ఉంటే ఎవరికి ఉంది? ఎంత మందికుంది? మాట వరసకు "ఊ" అనకండి. నిజంగా ఉంటే మీ హృదయం మీద చేయి వేసుకొని ఆలోచించి మరీ చెప్పండి. ఎన్ని రకాల జబ్బులు మీకున్నప్పటికీ మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులవుతారు. శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించినందువల్ల వచ్చిన రోగాలతో మనం డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళితే, ఆయన ఇచ్చిన మందువల్ల, చేసిన వైద్యం వల్ల మీరు చేస్తున్న అధర్మం ఎలా పోతుంది. మందులు మనలో ధర్మవర్తనను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయా? లేదా ఉన్న అధర్మాలను పోషించే ప్రయత్నం చేస్తాయ? అధర్మాలను మందులు పెంచుతాయి కాబట్టి, మందుల వలన రోగం మరో రోగం అవుతుందని జ్ఞానులు చెప్పారు. అందువల్లనే కొత్త సంవత్సరం వచ్చే సరికి సరికొత్త రోగాలతో శరీరం స్వాగతం పలుకుతూ ఉంటుందే కానీ పాత రోగాలను పోగొట్టుకొని కొత్త ఆరోగ్యంతో స్వాగతం పలకడం లేదు. ఎన్ని వైద్య విధానాలు, ఎన్ని వైద్యాలయాలు, ఎంత మంది వైద్యులు మారినప్పటికీ డబ్బులు మారుతున్నాయే గానీ జబ్బులు మానట లేదు. మనస్సు మార్చుకోవడం కాశీవెళ్ళినా, గంగలో మునిగినా, కాషాయం గట్టినా శని వదలదు అన్నట్లు, చేసిన అధర్మాన్ని రోగి, సరిదిద్దుకోనంత కాలం ఈ భూమండలం మీదున్న ఏ మానవుడూ ఈ మానవ రోగిని బాగు చేయలేడు. చేసిన తప్పును సవరించుకోవాలంటే లేదా తప్పు చేయకుండా ఉండాలంటే మనిషి శరీరాన్ని రక్షించే శరీర ధర్మాల గురించి ముందు తెలుసుకోవాలి.

శరీర ధర్మాలు

- నీటి ధర్మం
- ఆహార ధర్మం
- వ్యాయామ ధర్మం
- విశ్రాంతి ధర్మం

- విసర్జన ధర్మం (ఉపవాస ధర్మం)

ఈ పంచ ధర్మాలే ఈ పంచ భూతాల శరీరాన్ని రక్షించేది. ఈ పంచధర్మాలలో వచ్చే లోపాలే శరీరాన్ని భక్షించేది. ఈ శరీరానికి రక్షణ కోరుకున్నా భక్షణ కోరుకున్నా కోరుకున్నది నెరవేరుతుంది. మీ కోరికలను బట్టి మీ కార్యం నెరవేరుతుంది.

1. నీటి ధర్మం: మన శరీరంలో ఉండే 5 లీటర్ల రక్తం శుద్ధి కావాలంటే, 68 శాతం నీరు అపరిశుభ్రం కాకుండా ఉండాలంటే మనం ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలో, ఎప్పుడు త్రాగాలో, ఏ నీరు త్రాగాలో తెలుసుకోవలసిన ధర్మం. మానవుడికి తప్ప మిగతా జీవరాశులన్నిటికి ఎప్పుడు త్రాగాలో, ఎన్ని త్రాగాలో క్రమం తప్పకుండా, నియమాను సారంగా త్రాగడం తెలుసు. ఒకే జాతి జంతువులు ఏ దేశంలోనైనా ఒకే విధముగా నీటిని స్వీకరిస్తూ ఉంటాయి. అజ్ఞాన జీవి అయిన జంతువుకు ఏ వైద్య శాస్త్రము, ఏ వైద్యుడు చెప్పకుండానే నీటిని త్రాగే విధానం పరిపూర్ణంగా తెలుసుకొని దాని నీటి ధర్మాన్ని అది నేరువేరుస్తున్నది. అందువల్లనే వాటి శరీరం ఎన్నడూ పైకి స్నానం చేయక పోయినా దుర్వాసన రాదు. జ్ఞాన జీవి అయిన మానవుడికి ఈ రోజు వరకు ఎన్ని, ఎప్పుడు, ఏవి త్రాగాలన్నది స్పష్టంగా తెలియదు. దాన్ని మనకు చెప్పడానికి వైద్య శాస్త్రాలు, వైద్యులు కావాలి. ఇన్ని శాస్త్రాలు వచ్చినప్పటికీ ఇంకా నీటి విలువ ఈ శరీరానికి ఎంత ఉన్నది తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. మానవుడు సృష్టి విరుద్ధమైన ఆహారానికి మరిగిన వాడు కాబట్టి, ఆ నీరు త్రాగే విషయంలో కూడా సృష్టి విరుద్ధంగా ఎవడికి అనుకూలంగా వాడు త్రాగుచున్నాడు. ఆ విధముగా త్రాగిన నీటి వలన మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆ నీరు మన శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచలేక పోతున్నది. అందువల్లనే మానవ శరీరాలు రోజూ రెండు పూటలా స్నానం చేసినా పోని కంపును పోగొట్టుకోవడానికి పైకి అత్తర్లు, పౌడర్లు. నీరును ఎక్కువ త్రాగితే ఎక్కువ మూత్రం వస్తుందని తగ్గించే వారెందరో. శరీరానికి కావలసిన నీరు

అందనిచో రక్తశుద్ధి ఏ విధముగా జరుగుతుంది. నీరు తగ్గడం వలన శరీరానికి వచ్చే ఇబ్బంది ఆ నీరును తిరిగి త్రాగితే పోతుంది గానీ, ఆ లోటును మందుల ద్వారా సవరిద్దాం అనే ప్రయత్నం ఎంత వరకు సాధ్యం? శరీరానికి వచ్చిన ఆ లోటుపాటులను సరైన నీటిని సక్రమమైన రీతిలో అందించి, శరీరాన్ని కాపాడటమే ఆరోగ్యము. ఆ నీటి విషయంలో సమయపాలన తెలుసుకొని దినంలో క్రమంగా స్వీకరించే ప్రక్రియను మీ అందరికీ తెలియజేసేదే ఈ దినచర్య.

2. ఆహార ధర్మం: భూ ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి జీవరాశి శరీర ఆకృతికి అనుకూలంగా దాని ఆహారమేదో దానికంటూ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. అలాగే అన్ని మూగ జీవులకు వాటి ఆహారమేదో వాటికి తెలుసు. ఎప్పుడు, ఎంత తినాలో కూడా తెలుసుకొని సృష్టికి అనుకూలంగానే జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. కానీ బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి మాత్రం ఈ రోజు వరకు తనకు కావలసింది శాకాహారమో, మాంసాహారమో అన్న విషయంలో ఇంకా అనుమానాలు ఉన్నాయి. పగలు తినాలో, రాత్రి తినాలో లేదా పగలు రాత్రుళ్ళూ తినాలో తెలియకుండా ఉంది. వండితినాలో, పచ్చివి తినాలో లేదా రెండూ తినాలో అర్థం కాకున్నది. ఏది ఎప్పుడు తినాలో, ఎంత తినాలో అన్నది వీడికి వైద్యులు, శాస్త్రాలు చెప్పితేగానీ తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. మానవుడి ఆయుర్దాయం 100 సంవత్సరాలు. వీడు తీసుకొనే ఆహారం 100 సంవత్సరాలు అనువుగా జీవించే కణాలను ఉత్పత్తి చేసేదిగా ఉండాలిగదా! మానవుడు మేధా సంపన్నుడు. ఆ మేధస్సు వృద్ధి పొందితేనే ఈ మానవ జన్మకు సార్ధకత వస్తుంది. మనం తినే ఆహారం ఆ మేధస్సును అభివృద్ధి చేసేదిగా ఉండాలి. మానవుడు సంఘజీవి కాబట్టి ఆ నియమాలకు శరీరం భంగపడకుండా, శరీరాన్ని రక్షించి పోషించేదిగా ఆహారముండాలి. జ్ఞాన సముపార్జన మానవ ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. తీసుకొనే ఆహారము త్వరగా జీర్ణమయి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ శక్తిని అందిస్తూ, తక్కువ వ్యర్ధ పదార్థాలను విడుదల చేసేదిగా ఉండాలి. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా ఉండవలసిన ప్రధాన ధర్మం ఆలోచిస్తే, అది ప్రాణశక్తితో

కూడుకున్నదై ఉండాలి. అలాంటి ఆహారం వలనే మనలో జీవశక్తులు పెరుగుతాయి. ఇంతటి గొప్ప గుణాలున్న ఆహారాన్ని ఈ శరీరానికి అందించకుండా, ఏదేదో వండి, వార్చి, పిండి, ఉప్పు కారాలు చల్లి, మాడ్చి మసిచేసి, దానిని కూడా తినవలసిన సమయంలో తినకుండా, తినవలసినంత తినకుండా మన ఇంద్రియాలకు అనుకూలంగా తింటూ, శరీర ధర్మాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ, పెట్రోలు లాంటి ఆహారం పోయవలసిన కారుకు (శరీరానికి) కిరోసిన్ పోసి ఆరోగ్యంగా జీవించు అంటే అది ధర్మమా? అధర్మమా? ఆలోచించండి. అన్ని తప్పులు ఆహార విషయంలో చేసిన మనకు పుట్టిన దగ్గర నుండి ఆరోగ్యం రావాలంటే ఎలా వస్తుంది? అధర్మమైన ఆహారం ద్వారా శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నాము కాబట్టి ఆ అధర్మాన్ని సవరించి, అవసరమైన ఆహారాన్ని అందించడమే ధర్మం. ఆహారం సరైనది కానందువల్ల శరీరానికి వచ్చిన లోపం తిరిగి ఆహారాన్ని సవరించితే పోతుంది గానీ మందులతో సరి అవుతుందా. అది ఎలా సాధ్యం? సాధ్యం కాదన్నది అందరం కళ్ళారా చూస్తున్నాము. మనం కొన్న కారుకి ఆగకుండా నడవడానికి మంచి పెట్రోలు పోయాలనుకుంటున్నాము. ఒక బంకులో కల్తీగా ఉంటుంది అని తెలిస్తే దాన్ని వదిలి దూరానున్నా సరే వెళ్ళి మంచి బంకులో మంచి పెట్రోలు కొరకు ప్రయత్నిస్తున్నాము. కారుకు మంచి పెట్రోలు పోయాలని మనిషి తెలుసుకోగలుగుచున్నాడు గానీ, ఎంతో విలువైన ఈ మానవ దేవాలయానికి మంచి ఆహారము అందివ్వలేకపోతున్నాడు. అదే మానవుడి దురదృష్టం. అదే వీడి పాలిట శాపం, అదే పాపం. ఇక నుండైనా ఆరోగ్యముగా జీవించాలనుకుంటే ఆహార ధర్మాన్ని సవరించుకోవడమే ప్రధానం. ఏ ఆహారాన్ని ఎప్పుడు, ఎంత, ఎలా తినాలి అన్నది మనం తెలుసుకొని ఆ విధముగా జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఈ దినచర్యను కొనసాగిస్తూ ఉంటే అంతా ఆరోగ్యమే. అలాంటి ఆహార నియమాలను మీకు తెలియజెప్పేదే ఈ దినచర్య. అదే ఆహార ధర్మం.

3. వ్యాయామ ధర్మం: ఏ జీవి కూడా శారీరక శ్రమ లేకుండా ఆహారాన్ని సంపాదించుకోదు. వ్యాయామమనేది తిన్న ఆహారం సక్రమంగా అరగడానికి, అరిగిన ఆహారం శరీర మిగతా భాగాలకు అందడానికి, అందిన ఆహారం ఆ భాగాలు వినియోగించుకోగా మిగిలినది అక్కడ నుండి బయటకు విసర్జింపబడడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వ్యాయామ ధర్మం. శరీరానికి ఆహారము ఎంత ముఖ్యమో, నీరు ఎంత ముఖ్యమో, గాలి ఎంత ముఖ్యమో అలాగే వ్యాయామము కూడా అంత ముఖ్యమన్నది మానవుడు మరువరాదు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనుషులు చేయవలసిన శ్రమను మరలు చేసివేస్తున్నాయి. మరి మనిషి తిన్న ఆహారాన్ని మరలు అరిగించి, చేరవేసి, తిరిగి బయటకు తీసుకొని రాగలుగుతాయా? అందువల్లనే పెద్దలు అన్నారు రెక్కలు ఆడితేగానీ డొక్క ఆడకూడదు అని. గాంధీగారు అన్నారు చెమట పట్టిన వాడికే తినే అర్హత ఉంది అని. ఆ ధర్మాలు మనకు వర్తించవంటారు. మరి వాటిని అతిక్రమించనందుకు మనకు శిక్ష పడాలి కదా! అవేగదా మనకు వచ్చే రోగాలు. ఆ రోగాలను అనుభవించడానికి ఇంకా బాధ ఎందుకు అనుభవించక. లేకపోతే తాత ముత్తాతలు సంపాదించిన ఆస్తులున్నాయని, తల్లిదండ్రులు వండి పెడుతున్నారని, శ్రమ చేయకపోయినా ఆహారానికి ఇబ్బందిలేదని కదలకుండా కూర్చుని తింటూ ఉంటే శరీరం పురుగులు పడిపోతుంది. ఆ పురుగులే బాక్టీరియా, వైరస్, వార్మ్స్, శారీరక శ్రమ చేయని వాడికి లోపలకు వెళ్ళే ఆహారం ఎక్కువ అవుతుంది, బయటకు వచ్చే ఆహారం తక్కువ అవుతుంది. రాకపోకలు సమానంగా ఉంటేనే బంధం గట్టిగా ఉంటుంది. హెచ్చుతగ్గులు వస్తే అదే అనారోగ్యం. వ్యాయామం లేక మనకు విసర్జక పదార్థాలు ప్రతి రోజూ 50, 60 శాతం శరీరంలోనే నిలువ ఉండి పోతున్నాయి. ఉదా|| మన కంటే ఎక్కువ రుచులను తిన్న మన పెద్దలు మనకంటే గట్టిగా ఉన్న కారణం వ్యాయామమే. మానవునికి వృత్తి ధర్మాలు, గృహస్థ ధర్మాలు ఉండడం వలన, వ్యాయామానికి సమయం తక్కువగా ఉంటున్నది. ఈ లోపాన్ని నివారించడానికే ఉదయం యోగాసనములు, ప్రాణాయామాలు, శారీరక వ్యాయామాలు మొదలగునవి

తప్పనిసరి అని పెద్దలు దిన చర్యలో భాగంగా సూచించారు. దానిని మనం నిరాకరిస్తూ వచ్చాము. ఫలితాన్ని అనుభవిస్తున్నాము. శరీరం ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే దాని ధర్మమైన వ్యాయామ ధర్మాన్ని మన నిత్యకృత్యాల్లో భాగంగా శ్రమ అనుకోక చేయక తప్పదు. వ్యాయామ లోపం కారణంగా శరీరంలో మిగిలిపోయిన వ్యర్థ పదార్థాలు గానీ, చెమటలో పోవలసిన వ్యర్థ పదార్థాలు గానీ, వ్యాయామం ద్వారా అరగవలసిన ఆహారాన్ని గానీ మొదలగు ధర్మాలను మందులు మింగి సవరించుకుందామంటే సరిపోతుందా. డబ్బులు పెట్టి మందులు కొనగలరేమో గానీ ఆరోగ్యాన్ని మాత్రం కొనలేరన్నది అందుకే. ఇకనైనా వ్యాయామ ధర్మాన్ని ఉల్లంఘించకుండా మన దిన చర్యను మార్చుకుని ఆరోగ్యానికి చక్కని బాటను వేసుకుందాం.

4. విశ్రాంతి ధర్మం: విశ్రాంతి అంటే కాళ్ళు చేతులు కదపకుండా పడుకోవడం అనుకుంటే పొరపాటే. ప్రతి జీవికి ఇన్ని గంటలు పని అయితే ఇన్ని గంటలు విశ్రాంతి అన్నది ఉంటుంది. దీపం రాకముందు పగలు 12 గంటలు పని, రాత్రి 12 గంటలు విశ్రాంతి. దీపాలు వచ్చాక పగలు రాత్రులు కూడా పనేగానీ విశ్రాంతి తక్కువ అయ్యింది. విశ్రాంతి అనేది దేనికి కావాలి? పని చేసిన శరీరానికి. శరీరం అంటే కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు, నరాలు, ఎముకలే నా మీ ఉద్దేశంలో. ఏమిటి అలా అడుగుచున్నారు అని అనుకుంటున్నారా? అవును, అవే పైకి కనబడుతున్నాయి కాబట్టి, అవి పనిచేయడం మా కళ్ళకు కనిపిస్తున్నది కాబట్టి వాటికి విశ్రాంతినివ్వడం మా ధర్మం. లోపల ఏమున్నాయో? ఏమి చేస్తున్నాయో? వాటికి ఏమి కావాలో మాకేం తెలుసు అంటారా! అయితే నేను చెబుతాను వినండి. విశ్రాంతి అనేది శరీరం అంతటికీ కావాలి. ఏ భాగాలయితే నిరంతరం పని చేస్తూ ఉంటాయో వాటన్నింటికీ విశ్రాంతినిస్తేనే మనకు సహకరించగలవు. 12 గంటలు పనిచేసిన శరీరానికి 12 గంటలు విశ్రాంతినిస్తేనే మరలా తరువాత రోజు 12 గంటలు పని చేయడానికి శక్తివంతంగా ఉంటుంది. మనం పడుకుంటే కాళ్ళు, కీళ్ళు, చేతులు, కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు మాత్రమే విశ్రాంతి

తీసుకుంటాయి. మనం సాయంకాలం పూట వెలుతురుండగానే భోజనం చేసి, అక్కడ నుండి జిహ్వేంద్రియాన్ని మూసివేస్తే రాత్రికి మీరు పడుకున్నప్పుడు పొట్ట ప్రేగులు, లివరు, పాంక్రియాస్, ఇంకా నిరంతరం పనిచేసే అంతర భాగాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. అవి విశ్రాంతి రాత్రి సమయంలో తీసుకోకపోతే మరుసటి రోజు ఆహారాన్ని శక్తివంతంగా జీర్ణం చేయలేవు. పైగా ఆహారం ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించే సూక్ష్మజీవులను సరిగా సంహరించలేవు. దానితో మన శరీరం రోగ గ్రస్తమవుతుంది. ఒక్క రోజు సరిగా నిద్రపోకపోతే మీరు తరువాత రోజు సరిగా పనిచేయలేరు గదా! అలాగే మీ పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు కూడా అని తెలుసుకోండి. విశ్రాంతి ధర్మం అంటే అర్ధరాత్రి వరకూ తిని కాళ్ళు చాపి పడుకోవడం కాదు బ్రదర్. విశ్రాంతి అంటే శరీరంలోని అంతర్ భాగాలకు చార్జింగ్ అని. విసర్జకావయవాలకు డిస్ చార్జ్ అని అర్థం తమ్ముడూ. ఈ విశ్రాంతి ధర్మమే విసర్జక ధర్మానికి సహకరిస్తుంది. శరీరంలోని భాగాలు విశ్రాంతి పేరిట పొందవలసిన విశ్రాంతి, రోగ నిరోధక శక్తిని మనం మందులతో, వైద్య విధానాలతో, డాక్టర్ల చేతులతో పొందగలుగుతామా? అదేమన్నా కూరగాయల మార్కెట్ లో దొరికే వస్తువా డబ్బుపోసి కొనడానికి. అందువల్లే మందుల వల్ల, డబ్బుల వల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఊడుతుందేగానీ, కొత్త ఆరోగ్యం రాదని ఇకనైనా తెలుసుకోవాలండీ! ఇంకా తెలుసుకోలేకపోతే జీవితం పూర్తి అయిపోతుంది. మీ స్టేషన్, మీ గమ్యం వచ్చేస్తుంది. దగ్గరలోనే ఉంది. త్వరపడండి.

5. విసర్జక ధర్మం: జంతువులకు ఉన్న స్వేచ్ఛ మనిషికి లేదు. అందువల్ల జంతువులకు ఉన్న ఆరోగ్యము మనిషికి రాదు. వాటికున్న స్వేచ్ఛ ఎప్పటి మలమూత్రాలను అప్పుడు విసర్జించి వేయడానికి సహకరిస్తున్నది. ఎంత తిన్నామన్నది గాదు ఇక్కడ ప్రధానం ఎంత వదిలామన్నది ముఖ్యం. బయటకు వెళ్ళే దాన్ని బట్టే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం సూర్యాస్తమయానికి ముందు భోజనం చేసి శరీరానికి అప్పటి నుండి విశ్రాంతినిస్తే రాత్రి 12 లేదా 1 గంట నుండి ఈ విసర్జక ధర్మం దాని డ్యూటీని అది లోపల

చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పటి నుండి మీరు గట్టిగా తినే వరకూ కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఉదయం టిఫిన్ పళ్ళు, పచ్చికూరగాయలు లేదా రసం అయితే విసర్జన క్రియకు ఏమీ ఆటంకం ఉండదు. 9,10 గంటలకు మొలకగట్టిన గింజలు మిగతా టిఫిన్లు తింటే తరువాత ఒక గంటకు విసర్జన క్రియకు ఫుల్ స్టాప్ పడుతుంది. అదే మీరు ఉదయం లేచిన వెంటనే 6,7 గంటలకే టీలు, కాఫీలు త్రాగారనుకోండి, ఉద్రేకపరిచే గుణాలున్న పదార్థాలు విసర్జన క్రియను ఆపివేస్తాయి. అక్కడితో ఆ క్రియకు బ్రేక్. అందుకే ఉదయాన్నే తినేదాన్ని అల్పాహారం అన్నారు. ఇడ్లీ, దోసెలు, పెరుగన్నం ఇవన్నీ అల్పాహారం క్రిందకు రావు. ఇవి విసర్జక ధర్మాన్ని భంగపరిచేవి కాబట్టి అలా అనవచ్చు. ఎంత ఎక్కువ సమయం విసర్జనక్రియకు ఉంటే అంత ఆరోగ్యం మనిషికి లభిస్తుంది. శరీరం తేజోవంతంగా, కాంతివంతంగా రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండాలంటే ఈ విసర్జక ధర్మాన్ని మనం గౌరవించాలి. మనం ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించిన పదార్థాలు శరీరంలో శక్తిగా మార్చబడ్డప్పుడు కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు విడుదల అవుతాయి. అవి ముఖ్యంగా కణాలలో ఘన, ద్రవ, వాయు రూపాలలో విడుదల అవుతుంటాయి. ఆ మూడు రూపాలలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు నాలుగు విసర్జకావయవాల ద్వారా విసర్జింపబడాలంటే మనం దానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. ఆ అవకాశమే విశ్రాంతి. మనం ఎప్పుడయితే సాయంత్రం పెందలకడనే (7 గంటలలోపు) ఆహారాన్ని తినడం పూర్తి చేస్తామో ఆ రోజు విసర్జన క్రియ చురుగ్గా నడుస్తుంది. ఎప్పుడయితే 9,10 గంటలకు తిని పడుకుంటామో ఆ రోజు విసర్జన క్రియకు శరీరానికి అవకాశం తగ్గుతుంది. తద్వారా శరీరంలో మలిన పదార్థాలు పేరుకుని పోతూ ఉంటాయి. రాత్రి 10 గంటలకు తిన్న భోజనం అరిగే సరికి తెల్లవారి పోతుంది. అరిగిన తరువాత గదా విసర్జన క్రియ ప్రారంభం అయ్యేది. తెల్ల వారే సరికి మరలా తినడం ప్రారంభం. అంటే విసర్జన క్రియ అసలు ప్రారంభం కాకుండానే ఆహార ధర్మం ప్రారంభం అవుచున్నది. లోపలకు వెళ్ళేది ఎక్కువ అవుచున్నది. బయటకు వచ్చేది తక్కువ అవుచున్నది. అందుకే మానవ శరీరం రోగాల మయం. జీవుడుండే ఈ

దేవాలయం అలా రోగాలమయం అవుచున్నది. ఇక జీవుడి యొక్క జీవ యాత్ర ఎలా సవ్యంగా సాగుతుంది? ఆ విసర్జక పదార్థాలు ఏ రోజుకారోజు విసర్జింపబడే వరకూ జీవ యాత్ర సవ్యంగా జరుగదు. విసర్జక ధర్మాన్ని విస్మరించినందువల్ల వచ్చిన విపత్తులే ముఖ్యంగా ఈ రోగాలు, అనారోగ్యాలు. వాటన్నింటి నుండి విముక్తి పొందాలంటే ఈ ధర్మాన్ని గౌరవించవలసింది. దీన్ని అశ్రద్ధ చేస్తూ మీరు ఎన్ని సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్స్ కి వెళ్ళినా ఎంతమంది స్పెషలిస్టులు మీ చేతులు పట్టుకున్నా, ఏ దైవాన్ని మీరు ప్రార్థించినా, ఎన్ని డబ్బులు పోయినా జబ్బులు మాత్రం పోవు. ప్రతి రోజూ మన దిన చర్య ఈ విసర్జక క్రియకు అనుకూలంగా ఉంటేనే మనం మనుషులుగా చెలామణి అవ్వగలం. లేదా మానవ రూపంలో ఉన్న రాక్షసులం.

ఈ శరీరాన్ని తయారు చేసిన భగవంతుడు, శరీర రక్షణకోసం సూచించిన పంచధర్మాలను పట్టించుకోకుండా, జబ్బులొచ్చాయని ఏడ్చినా, మొత్తుకున్నా నీవే దిక్కు అని డాక్టర్ల చేతులు పట్టుకొని ప్రాధేయపడినా ఆ భగవంతుడు మాత్రం ఆరోగ్యం ఇవ్వడు. భగవంతుడు అందించిన మార్గాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకొని, నా చేతులలో ఏమీ లేదు, ఉన్నదంతా నీదే, అంతా నీవే అని అష్టోత్తరాలు, సహస్రనామాలు చదివినా ప్రయోజనం లేదు. "ధర్మో రక్షతి రక్షితః, ధర్మో హంతి హంతః" ధర్మాన్ని రక్షిస్తే అది మిమ్మలను రక్షిస్తుంది. ఎప్పుడూ మీకు మీ రక్షణగా మీకూడానే ఉంటుంది. ఆ ధర్మమే మీ కూడా వచ్చే భగవంతుడు. ధర్మాన్ని హతం చేస్తే అది మిమ్మలను హతం చేస్తుంది. ధర్మమే సాక్షాత్తూ భగవంతుడు లేదా నారాయణుడు లేదా ఈశ్వరుడు లేదా క్రీస్తూ లేదా అల్లా. పేర్లు వేరైనా ఉన్నదంతా ఆ ధర్మమే. ఆ ధర్మమే ఆరోగ్మము, ఆ అధర్మమే అనారోగ్యము. ఆ ధర్మాచరణయే ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యము కావాలంటే పంచ ధర్మాలను గౌరవించక తప్పదు. వాటిని ఉల్లంఘించడం ఆ దైవాన్ని ఉల్లంఘించినట్లే. ఇలా ఎంత కాలం ఈ పంచధర్మాలను పాటించాలి అన్నది కూడా మనిషికి ఒక సందేహంగా ఉంటున్నది. ఏదో ఒక నెల లేదా నాలుగు

నెలలంటే చేయగలం గానీ ఎంత కాలం చేయగలం అని నిరుత్సాహం కలుగుచున్నది. శరీర ధర్మాలను ఈ శరీరం ఉన్నంతవరకూ అంటే ఆ జన్మాంతం వరకూ పాటించవలసిన బాధ్యత మనకు తప్పదనమాట. లేకపోతే బాధలు వెన్నంటుతాయి. మనకు ఈ శరీరం, ఈ జన్మ వచ్చింది ఇష్టం వచ్చినట్లు త్రాగి తందనాలు ఆడడానికి కాదు, మూడు పూటలా ఇష్టం వచ్చినవి వండుకొని తిని పడుకోడానికీ కాదు. అదే పరమార్థంగా ఉంటే బాధలు, బందీలే పర్యవసానం. దుఃఖభూయిష్టమైన రోజులు తధ్యం.

"చీమ సిద్ధజ్ఞాని

పంది పరమ జ్ఞాని

కోడి కాలజ్ఞాని

కుక్క సుజ్ఞాని

మనిషి అజ్ఞాని" అని వేమన అన్నాడు.

ఎక్కడో తీపి ఉంటే దానిని ఇక్కడ నుండే పసిగట్టే సిద్ధత్వం చీమకున్నది కావున దానిని సిద్ధజ్ఞాని అని; సహ్యాము అసహ్యాము లేకుండా అటు మంచిని తినగలదు, ఇటు చెడును ఆనందంతో తినగలదు. ఆ విధముగా రెండింటిని సమదృష్టితో తినగలదు కావున పంది పరమజ్ఞాని అని, కొక్కొరోకో అని కూసి తెల్లవారు జామున 4 గంటలు అయ్యింది ఇకనైనా లే ఓ మానవుడా, నీ ఆయుష్షు ఉన్నంత వరకూ సమయాన్ని వృధా చేయక బద్ధకాన్ని వదిలి మంచం దిగు అని కాలాన్ని తెలియజేయడంలో కోడి కాలజ్ఞాని అని, మంచి వారిని చెడ్డ వారిని పసిగట్టడంలో, విశ్వాసంతో కుక్క సుజ్ఞాని అని, జ్ఞానమే ప్రధాన లక్ష్యంగా, ధర్మమే జీవితంగా కొనసాగించి, అన్నింటి కంటే ఉన్నతుడుగా ఎదగవలసిన మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా అధర్మాలకు లోనై జీవిత లక్ష్యాన్ని జారవిడుస్తున్నందుకు మనిషి అజ్ఞాని అని వేమన మనకు చక్కని గుణపాఠాన్ని అందించాడు. అరుణోదయ

కాంతులు వచ్చి చిమ్మచీకట్లను పారద్రోలినట్లు మనం కూడా ఇక నుండి ధర్మమే జీవిత ధ్యేయంగా గుర్తించి జ్ఞానం అనే సూర్యుడితో చీకటనే అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలే ప్రయత్నం చేద్దాం. పట్టు విడవని విక్రమార్కునిలా విజయం సాదిద్దాం.

దినచర్య

మనం పైన చెప్పుకున్న ఐదు ధర్మాలు నిత్యం మన శరీరంలో పనిచేస్తూ, శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తూ, పోషిస్తూ, ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి అనుకూలంగా, ఆ ధర్మాలను ఆధారంగా చేసుకొంటూ మన దిన చర్యను గనుక రూపొందించుకుంటే మన జీవనాన్ని ఆనందంగా కొనసాగించవచ్చు. నేను నా శరీరముపై గత 5 సంవత్సరాలుగా చేసిన ప్రయోగ ఫలితంగా సరికొత్త దిన చర్యను రూపొందించడం జరిగింది. ఈ దిన చర్య అందరికీ ఆమోదయోగ్యం కావడమే కాకుండా అన్ని వయస్సుల వారికి, అన్ని జబ్బులున్న వారికి, ఏ జబ్బులేని వారికి, ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షించే వారికి కూడా అనుకూలంగా ఉంది. జీవితంలో రోగం రాకుండా మనిషి జీవించాలంటే ఇదే చక్కటి మార్గం. అందుకోండి ఆ మార్గాన్ని.

ప్రాతఃకాలం: తెల్లవారు జామున బ్రాహ్మీ ముహుర్తంలో నిద్రలేవడం అన్ని విధాలా మంచిదంటారు మన పెద్దలు. అది అందరికీ తెలుసు కానీ ఎవరూ లేవరు. తెల్లవారు జామున 4-5 గంటల లోపులో నిద్ర లేవడం అనేది అలవాటు చేసుకుంటే, ఆ రోజంతటికీ ఆ సమయం శుభం పలుకుతుంది. జీవితంలో నిద్రకే సగభాగం సరిపోతుందని పించుకోకూడదు. ఆరోగ్యం గురించి, మంచి ఆలోచనల గురించి ఆ సమయం చాలా ఉత్తమమైనది. ఆ సమయంలో లేచిన వారికి కంగారు ఉండదు. ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రోజూ మనం అన్ని పనులకు కొంత సమయాన్ని కేటాయించి ఆ విధముగా నడుస్తుంటాము. ఆఫీసు పనికి 8 గంటలు, నిద్రకు 7 గంటలు అలా అన్నింటికి కొంత నిర్దిష్టమైన సమయం ఉంది గానీ ఆరోగ్యం గురించి మంచి చెడులను చూసుకోవడానికి సమయం ఏది? ఎన్ని గంటలు? అన్నదానికి ఏ ఒక్కరి దగ్గరైనా సమాధానం ఉండదు. 24 గంటలూ మనకు సహకరించి, మనకు సుఖాన్ని అందించే శరీరం బాగోగులు చూడడానికి

సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నామంటే మనల్ని శరీరం ఇక క్షమించదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటున్నాము కాబట్టి ఇక నుండి అయినా తెల్లవారుజామునుండి రెండు గంటల సమయం శరీరం మంచి చెడులను సంరక్షించుకొనే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాము. 4-5 గంటల మధ్యలో ప్రశాంతంగా లేచి మంచం మీద నుండి ఉపక్రమించి ప్రతి రోజూ ప్రకృతి సిద్ధమైన దిన చర్యను త్రికరణ శుద్ధిగా చేయడానికి నేను శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తాను అని మనస్సులో అనుకొని ధైర్యంగా ప్రారంభించండి.

ధర్మం నెం 1: శరీరం రాత్రి 12-1 గంటల నుండి విసర్జన క్రియలో నిమగ్నం అయ్యి, అదే పని తెల్లవారు జామున కూడా కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కణాలలోని వ్యర్థ పదార్థాలు కదిలి రక్తంలోనికి చేర్చబడుతూ ఉంటాయి. రక్తంలో నుండి ఆ పదార్థాలు విసర్జకాయవాలకు చేరి వాటి ద్వారా బయటకు పోవాలి. రక్తంలో నున్న విష, వ్యర్థ పదార్థాలు అన్నీ విసర్జకావయవాలకు చేరాలంటే నీటి ద్వారాగానీ చేరవు. మనం నిన్న రాత్రికి త్రాగిన నీరు రక్తంలోనూ, కణాలలోనూ నిలువ ఉండదు. ఆ నీరు మూత్రాశయంలోనికి మూత్రంగా చేరి ఉంటుంది. తెల్లవారు జామున రక్తంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. బాగా నీటిని మనం రక్తంలోనికి ఆ సమయంలో పంపించగలిగితే రక్తంలోనికి వచ్చిన మాలిన్యాలు నీటిలోనికి ఆకర్షించబడి, ఆ నీరు మురికి నీరుగా విసర్జింపబడుతుంది. నీటి ధర్మాన్ని మనం ఇప్పుడు ఇక్కడ ప్రయోగించాలి. నిద్రలేచిన వెంటనే మనస్సు వేరే ఆలోచనలలో పెట్టకుండా నోరును పుక్కిలించి ఊసివేసి ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకు మంచి నీరును మీ ఓపికకు తగినన్ని ఆపకుండా ఎత్తి పట్టుకొని త్రాగాలి. ఒకేసారి అంత ఎక్కువ నీరును త్రాగడం వలన రెండు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మొదటిది అంత నీటిని నింపుకున్న పొట్ట బరువు అంతా వెళ్ళి దానికి అనుకొని క్రింద ఉండే మలాశయం మీద పడుతుంది. అందువల్ల మలం ప్రేగులోనున్న మలం ముందుకు నెట్టబడుతుంది. ఆ నీటిని త్రాగిన తరువాత మన ఆలోచన బొడ్డు

క్రింద భాగాన పొట్టమీద (మలం ప్రేగు మీద) పెట్టి మలం కదలాలని, కదులుతున్నట్లు ఊహిస్తూ పది నిమిషాలు ఇంట్లో అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉంటే మలం త్వరగా, ఎక్కువ శాతం కదులుతుంది. ఆలోచన అక్కడ ప్రధానం. బాగా అర్జెంటుగా దొడ్లోకి వెళ్లాలనిపించేంతవరకూ అలా ఆపుకొంటూ, తిరుగుతూనే ఉండాలి. దొడ్లోకి వెళ్ళిన వెంటనే ముందు విరేచనం అయ్యి (ఒక్కసారే ఎక్కువ మోతుదులో) తరువాత మూత్రం రావాలి. అప్పుడు మీకు సుఖ విరేచనం అయినట్లు. ఇక వెంటనే లేచి పోవాలి. అంతేగానీ ఇన్ స్టాల్ మెంటు బేసిస్ లాగా కొద్దికొద్దిగా వెళ్లే అలవాటుకు స్వస్తి పలకాలి. అది మలబద్ధకాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. తరువాత పళ్ళు తోముకోవడం చేస్తారు. రెండవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే, ఆ నీరంతా పొట్ట నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళి రక్తంలోని దోషాలను ఆకర్షించుకొని మూత్రంలోనూ, వ్యాయామ ధర్మంలో పట్టే చెమటలోనూ బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. ఈ విధముగా అటు రక్తశుద్ధికీ ఇటు మల శుద్ధికీ మనం త్రాగిన ఎక్కువ నీరు ప్రయోజనకారి అన్న మాట.

ధర్మం నెం. 2: వ్యాయామ ధర్మం. వ్యాయామానికి అనుకూలమైన బట్టలు వేసుకొని నీరు త్రాగిన 20-25 నిమిషాల తరువాత నుండి వ్యాయామం ప్రారంభించవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాణాయామము (దీర్ఘశ్వాసలు) చేయడం తప్పనిసరి. అన్నిటికంటే ఆరోగ్యానికి చెమటలు పట్టకపోయినా ఆసనాలు చాలా మంచివి. బరువు తగ్గడానికి వాటికి సాటి వేరేవి లేవు. ఆసనాలు తెలియని వారు 60 సంవత్సరాలు దాటితే స్పీడుగా నడక 60 సంవత్సరాలలోపు వయస్సు వారైతే పరుగు (జాగింగ్ దీర్ఘశ్వాసలతో) తీయడం మంచిది. ఏదో ఒక విధంగా చెమటలు పట్టించే కార్యక్రమం ప్రతి రోజూ శరీరానికి ఒక గంట తప్పనిసరిగా పెట్టుకోవాలి. దాని దగ్గర బద్ధకించకూడదు. రెక్క ఆడితేనే డొక్క ఆడాలన్నది గుర్తు పెట్టుకోండి. ఎవరికీ తెలియకుండా రెక్క ఆడించకుండా డొక్క ఆడిస్తే ఎవరూ మోసపోరుగానీ, మిమ్మల్ని మీరు మోసగించుకున్నట్లే.

ధర్మం నెం. 3: వ్యాయామ ధర్మంలో పట్టిన చెమటలన్నీ పది నిమిషాలు శవాసనం వేసి చల్లారిన తరువాత రెండవసారి నీటిని మరలా లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ ఒక్కసారే ఆపకుండా గటగటా త్రాగాలి. మరలా మలం ప్రేగుపై ఆలోచన ఉంచి శ్రద్ధ పెడితే వ్యాయామ సమయంలో కదిలిన మలం ఎక్కువ మోతాదులో రెండవ సారి సాఫీగా బహిష్కరించబడుతుంది. తద్వారా నిన్న తిన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మొత్తం మలం పూర్తిగా బయటకు పోయి పెద్ద ప్రేగంతా కడిగినట్లు ఖాళీ అవుతుంది. పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యానికి, సుఖానికి ఉదయం రెండు సార్లు విరేచనం అవ్వడం నాంది పలుకుతుంది. వ్యాయామం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే వేడి వలన కణాలలోని మాలిన్యాలు చురుగ్గా కదిలి రక్తంలోకి చేరినవి చేరినట్లు, మనం త్రాగిన నీరు తుమ్మెద పువ్వులోని మకరందాన్ని స్వీకరించినట్లు వ్యర్థపదార్థాలను, టాక్సిన్స్ ను స్వీకరించి బయటకు తీసుకొని వస్తుంది. శరీరానికి ఇప్పటి వరకూ లోపల శుభ్రం చేసాము. ఇప్పుడు పైకి శుభ్రం చేసే కార్యక్రమం చేపడతారు. స్నానం అయిన తరువాత మొదటిసారి, రెండవసారి లీటరు నీరు మాత్రమే త్రాగిన వారు ఇప్పుడు మూడవ సారి మూడవ లీటరు నీటిని త్రాగుతారు. ఈ నీటితో ఫైనల్ వాష్ లాగి పని పూర్తి అవుతుంది. రెండు సార్లు లీటరున్నర చొప్పున త్రాగిన వారు సమయం లేకపోతే అక్కడితో సరిపెట్టవచ్చు. విసర్జన క్రియ ఇంకా ఉధృతంగానే నడుస్తుంటుంది. ఇప్పుడు ఇష్టదైవ ప్రార్థన, పూజ, ధ్యాన కార్యక్రమాలు నెరవేర్చవచ్చు. మనల్ని ధర్మంగా జీవించేటట్లు ఆశీర్వదించి, మనకు మంచి విధానాలతో, సత్పురుషులతో సాంగత్యం గలిగేటట్లు చేయమని ప్రార్థించాలి.

ధర్మం నెం. 4: నీరు త్రాగిన 20 నిమిషాల తరువాత నుండి ఈ ధర్మాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. నడిచే ఎద్దుల బండికి కొరడా దెబ్బలా ఉపయోగపడే వెజిటబుల్ జ్యూస్ (పచ్చికూరగాయల రసం) మనలో నడిచే విసర్జక ధర్మానికి మరింత ఉత్సాహం కలిగించి రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. టమోటా, క్యారెట్, బీట్ రూట్, ఆకుకూరలు మొదలుగు వానితో కీరా దోసకాయలు కలుపుకొని రసం

తీసుకోవచ్చు. కీరా దోసకాయలతో ఏదైనా రెండు రకాల కూరగాయలు కలుపుకొని ఒక గ్లాసెడు రసం తీసుకుంటే ప్రతి రోజూ సరిపోతుంది. ఆ రసంలో తేనె కలుపుకొని త్రాగితే చాలా రుచిగా, శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఆ రసాన్ని మెల్లగా చప్పరిస్తూ పది నిమిషాల సేపు త్రాగాలి. మెల్లగా పుక్కిలిస్తూ త్రాగితే శరీరానికి వంటబడుతుంది. కూరగాయల రసం త్రాగలేనివారు, కుదరని వారు పండ్ల రసం త్రాగవచ్చు. ఈ రసాన్నే మీరు బెడ్ కాఫీ అనుకొని త్రాగవచ్చు, టీ అనుకొని త్రాగవచ్చు. ఇక మనకు టీ, కాఫీలతో ఈ రోజు నుండి ఋణం తీరినట్లు అనుకోండి.

ధర్మం నెం.5: రసం త్రాగిన అరగంట నుండి గంట లోపులో 5వ ధర్మాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. సమయం తొందర లేకపోతే రెండు గంటలైనా ఖాళీ ఇవ్వవచ్చు. కూరగాయల రసానికి బాగా ఆకలి పెరిగి ఉంటుంది. విసర్జన క్రియ ఇంకా జరుగుతూనే ఉంటుంది. విసర్జన క్రియకు సడన్ బ్రేకులు వేయకుండా సహకరించే విధముగా ఉంటూ, శరీరానికి మూడు నాలుగు గంటలు శక్తినిస్తూ ఆకలి తీరే విధముగా ఉండే అల్పాహారాన్ని మనం తినే ప్రయత్నం చేయాలి. అప్పుడే అల్పాహారం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. నిన్న తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన వ్యర్థ పదార్థాలన్నీ శరీరం నుండి బయటకు విసర్జింపబడే విధముగా మనం తినే టిఫిన్ ఉండాలి. లేని పక్షంలో కొంత శాతం శరీరంలో బాకీ ఉండి పోతుంది. ఆ బాకీ మళ్ళీ రేపటికి ఇంకొద్దిగా పెరిగి మరీ భారీగా అవుతుంది. మనకు టిఫిన్ అంటే ఇప్పటి వరకూ గుర్తుకు వచ్చేది ఇడ్లీ, దోసె, పూరీ, ఉప్మా మొదలగునవి. వీటిని తింటే ఏమవుతుందంటే, వీటిలో ప్రాణశక్తి లేని కారణంగా (జీవం) మనం పీల్చుకునే ప్రాణశక్తి వీటి జీర్ణానికి ముఖ్యంగా వెళ్లిపోతుంది. విసర్జన క్రియకు ఎక్కువగా వెళ్ళి శరీరాన్ని శుద్ధిచేసే కార్యక్రమాన్ని ఆపి, ఆ ప్రాణశక్తి అక్కడ నుండి ఇక్కడకు (జీర్ణక్రియ) వచ్చేస్తుంది. దానితో విసర్జన క్రియ కుంటుపడుతుంది. అందువల్లనే అలాంటి టిఫిన్లు తిని వెళ్ళిన పిల్లలు స్కూలులో మొదటి క్లాసులో కొందరు మత్తుగా ఉంటే, మరి కొందరు నిద్రపోతూ,

తూలుతూ ఉంటారు. అలాగే ఆఫీసుకు వెళ్ళిన పెద్ద వారు కూడా కొద్దిగా మత్తుగా ఒక గంట, రెండు గంటలుంటారు. అదే మరి అసలు రహస్యం. అలాంటి టిఫిన్లను ఉప్పు, నూనె లేకుండా చేసుకొనే అవకాశం మనకున్నప్పటికీ వీటిని రోజూ తినకుండా ఏదేని సెలవు రోజో పండుగరోజో లేదా కోరిక పుట్టినప్పుడో తప్ప రోజూ తినకండి. అలవాటైన టిఫిన్ స్థానంలో మనం తినబోయే ఆరోగ్యకరమైన కొత్త టిఫిన్ మొలకెత్తిన విత్తనాలు అనగా పెసలు, శెనగలు, గోధుమలను, మొలకలు వచ్చే విధముగా తయారు చేసుకుని, వేరుశనగ గింజలను రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయానికి వాటిని తీసి, మొత్తం ఈ నాలుగు రకాల గింజలను మీకు కావలసినన్ని, ఆకలి తీరినన్ని ఖర్జూరంతో కలుపుకొని తినవచ్చు. దీనికి తోడు పచ్చి కొబ్బరి ముక్కలు కూడా ఎంతైనా తినవచ్చు. అయితే వీటిని బాగా నమలి తినాలి. ఆ మొక్కలు అంగుళం పొడుగు వరకూ వచ్చేలా చేసుకోవాలి. ఈ మొలకెత్తిన గింజలలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి, పోషక శక్తి ఇటు విసర్జన క్రియకు, అటు శారీరక శ్రమకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన గింజలు తిన్న 45 నిమిషాల నుంచి విసర్జక ధర్మం మెల్లగా తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. మనం తిన్న ఈ టిఫిన్ వల్ల ఆఫీసులలో దాహం వేయదు, కాఫీలు త్రాగాలనిపించదు, నీరసం రాదు, నిద్ర మత్తు ఉదయం పూట అసలుండదు, చురుగ్గా పనిచేయాలని ఉంటుంది. తొందరగా ఆకలి వేయదు, త్వరగా అరిగిపోతాయి. అబ్బ ఎన్ని రకాల మంచి గుణాలున్నాయో చూడండి.

మీకు ఇంకో శుభవార్త తెలుసా! ఆడ వారికి ఉదయం పూట టిఫిన్ హడావిడి లేకుండా సహకరించిన వారము అవుతాము. డబ్బూలూ అవ్వవు, జబ్బూలూ రావు. కాకపోతే మీకు కష్టమైనది ఇందులో లేకపోలేదు. ఇడ్లీ లాగా గటాగటా మ్రింగుదామంటే ఇవి ఒప్పుకోవు. ఇడ్లీ అధర్మమైనది. అందువల్లే అధర్మంగా మ్రింగివేయబడుతుంది. కానీ జీవమున్న గింజలో ధర్మం ఉంది. ఏదైనా నమలి తినడం అనేది ధర్మం కదా! అందువల్లే ధర్మమైన గింజల్ని ధర్మంగా నమిలి తింటేే గానీ అవి ఊరుకోవు. చూసారా! జీవమున్న దానికి జీవంలేని దానికి

ధర్మంలో ఎంత తేడా ఉందో ఇక్కడ. నేను ధర్మం ధర్మం అని ఊరకే అంటున్నానని మీరు అనుకొనేరు. పొరపాటు. అధర్మాన్నీ మీకు నేను చెప్పను సరేనా. ఈ టిఫిన్ తిన్న గంటన్నర నుండి రెండు గంటల తరువాత నీరును ఒక గ్లాసు లేదా రెండు గ్లాసులు త్రాగవచ్చు. వీలున్నంతవరకు త్రాగితే మంచిది. ఇంకా భోజనానికి ఆలస్యం ఉంటే నీరును ఇప్పుడు ఎంతైనా త్రాగవచ్చు. ఆకలిని కొద్దిసేపు చంపుకోవాలన్నా నీటిని ఆశ్రయించవచ్చు. ఇక్కడ నీరు త్రాగిన వారు మళ్ళీ భోజనం ముందు లీటరు నీరు త్రాగనక్కరలేదు.

ధర్మం నెం. 6: భోజనానికి అరగంట, 20 నిమిషాల ముందు అందరూ ఒక లీటరు నీటిని త్రాగి పొట్ట ప్రేగులను భోజనానికి సిద్ధంచేసుకుందాం. భోజన సమయానికి పొట్ట ఖాళీ అయ్యి ఆకలి బాగా అవుతుంది మనం ఇప్పుడు త్రాగిన నీరు మధ్యాహ్నం పూట ఎండకు శరీరం దెబ్బ తినకుండా, శరీరాన్ని, చర్మాన్ని కాపాడడానికి సహకరిస్తుంది. భోజనం 12-1 గంటల లోపులో చేస్తే మంచిది. సూర్యుడి వేడి కిరణాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ప్రేగులు, పొట్టలో జీర్ణాది రసాలు తీవ్రంగా (ఎక్కువగా) తయారవుతాయి. అందువల్ల ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. శరీర పోషణకు కావలసిన మంచి ఆహారాన్నంతా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకోవాలి. ఇక్కడ మనం ఆహార ధర్మాన్ని నెరవేర్చాలి. శరీరం రాత్రి వరకూ పనిచేయడానికి కావలసిన కేలరీస్ ఈ భోజనంలో పూర్తిగా అందేలా చేసుకోవాలి. ముడి బియ్యం అన్నంగానీ, గోధుమ అన్నంగానీ, ఆడించిన గోధుమ పిండి పుల్కాలుగానీ ఆహారంలో ప్రధానంగా కావలసినంత వాడవచ్చు. ఇక్కడ మనం తినవలసిన కూరలను ఉప్పు, నూనె, తాళింపులు లేకుండా (ఆహారం - ఆలోచన అనే పుస్తకంలో చెప్పబడినట్లు) వంటలు చేసుకొని తినవచ్చు. ఎక్కువ కూరతో (సుమారు 1/2 కిలో పైగా) తినాలి. పెరుగు కావలసినంత వాడవచ్చు.

మనం పొట్టనిండా తినే మధ్యాహ్న ఆహారం శరీర ఆరోగ్యానివ్వటానికి పనికిరాదు గానీ, శరీర ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టకుండా మాత్రం చేయగలదు. అంతా ఉడికినదే కాబట్టి ప్రయోజనం తక్కువ. అందులో ఉప్పు లేనందువల్ల అదనంగా నష్టం

రాదు. ఈ ఆహారం పొట్టనిండా త్వరగా తినడానికి, పనిచేసుకోవడానికేగానీ శరీరానికి కాదు. ఆఫీసులలో పచ్చి ఆహారాలు నమిలే సమయం కూడా ఉండదు కాబట్టి ఉడికిన భోజనంలో అరటి, మామిడి పండ్లు వాడవచ్చు. కావాలంటే 15-20 నిమిషాలు ఒక కునుకు తీయవచ్చు.

తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఏమవుతుంది?

భోజనం చేసేటప్పుడు మంచి నీళ్ళ గ్లాసు దగ్గర పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. భోజన సమయంలో నీరు త్రాగడం అనేది పెద్ద పొరపాటు. జీర్ణకోశ వ్యాధులకు అదే పునాది. ఉప్పులేని ఆహారం మనం తింటున్నందువల్ల భోజన సమయంలో అసలు దాహం వేయదు. దాహాన్ని కలిగించే ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, మసాలాలను విడిచిపెట్టాము కాబట్టి మనకు ఇప్పుడు ఆ అవసరం రాదు. ఇన్నాళ్ళూ మనం తిన్న వంటల్లో అవి అన్నీ ఉండటం వలన వాటిని జీర్ణం చేయడానికి ముద్ద, ముద్దకీ నీరు, భోజనం అయ్యాక గంట గంటకీ దాహంతో నీరు త్రాగి మన పొట్టను చెత్త కుండీలాగా చేసాము. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఏమవుతుందో తెలుసుకుందాము. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ప్రేగుల్లో ఊరే హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ మనం త్రాగే నీటి వలన పలుచగా అవుతుంది. పలుచగా అయిన జీర్ణాది రసాలతో ఆహారం సరిగా అరగదు. అందువలన ఎక్కువ సమయం పొట్టలో ఆహారం ఉండవలసి వస్తుంది. జీర్ణక్రియకు మామూలుకంటే రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. అయినా పూర్తిగా ఆహార పదార్థాలు జీర్ణం కావు. ఉదా|| బట్టలకు సబ్బు పెట్టిన వెంటనే జాడిస్తే మురికి పూర్తిగా పోదు. అలా కాకుండా ఆ సబ్బు నురుగులో బట్టలను పూర్తిగా నానబెట్టి, ఆ మురికి నానిన తరువాత జాడిస్తే ఎంత బాగా మురికి పోతుందో ఆలోచించండి. మన పొట్ట ప్రేగులలో కూడా జరిగేది అదే. అందువల్లనే భూమి మీద ఏ ప్రాణి కూడా తినేటప్పుడు, తిన్న తరువాత నీటిని త్రాగడం మనం చూడము. అది సృష్టి విరుద్ధమైన కార్యం అని అవి ఆచరించి మరీ మనకు చూపుతున్నాయి. అవి ఎప్పుడు నీటిని త్రాగినా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే త్రాగుతాయి. అదే వాటికున్న నీటి ధర్మం. అన్ని జీవులకూ ఈ ధర్మం

వర్తిస్తుంది. ఇంకో ఉదాహరణ ఇక్కడ మీకు గుర్తుకు తెస్తాను. మనం రోటిలో గానీ, గ్రైండర్ లో గానీ బద్ధలను (పప్పు) రుబ్బేటప్పుడు, బద్ధలను, నీటిని ముందే కలిపి ఎవరైనా బద్ధలను రుబ్బుతున్నారా? లేదా బద్ధలు పూర్తిగా నలిగిన తరువాత నీటిని కలుపుతున్నారా? ఆలోచించండి. ముందే నీరు కలిపితే బద్ధలు సరిగా నలగవు కాబట్టి, బద్ధలు నలిగిన తరువాత నీరు కలిపితే సక్రమంగా పిండి తయారవుతున్నది. బయట విషయాలలో ఎలా మంచిగా చేసుకోవాలో అందరికీ తెలుస్తున్నది గానీ, మన స్వంత విషయం, శరీర విషయంలో అలా ఎందుకు తెలుసుకోలేక పోతున్నాము, అలా ఎందుకు చేసుకోలేకపోతున్నామో చూడండి. ఆలోచన లేకుండా ఇంతకాలం ఎంత మోసం చేసుకున్నామో ఇప్పటికైనా గ్రహించండి. వంటలలో ఉప్పును, నూనెలను వాడడం పెద్ద అధర్మమైతే, వాటిని తినేటప్పుడు నీరు త్రాగుతూ, వాటిని తిన్న భాగ్యానికి రెండవసారి అధర్మం చేయవలసి వస్తున్నది. ఒక తప్పు ఇంకొక తప్పుకు దారితీస్తుంది అని పెద్దలంటారు. అది నిజమని మీ అందరికి ఇక్కడ ఋజువయ్యింది కదా. తినేటప్పుడు దాహం అవుతుంది కదా అని మీకు సందేహం రావచ్చు. మీరు పచ్చికూరలను గానీ, పండ్లను గానీ తిని చూడండి మీకు తినేటప్పుడు ఎవరికైనా దాహం వేస్తుందేమో? అది సహజమైన ఆహారం కాబట్టి, తినేటప్పుడు కూడా ధర్మంగా దాహం వేయదు. ఇక్కడ ధర్మానికి ఇంకొక ధర్మం తోడు అయ్యింది. అదే మంచికి చెడుకు ఉన్న భేదం. అందువల్లనే కాలక్షేపానికి కూడా అధర్మం జోలికి ఎన్నడూ పోకూడదు. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఇంకొక నష్టమేమిటో తెలుసా, ఖాళీ పొట్టమీద త్రాగిన నీరు పావుగంటలో పొట్ట నుండి ఖాళీ అయితే, తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు మాత్రం ఆహారంతో కలిసి, ఆ ఆహారం పొట్టలో ఉన్నంత సేపు మీరు త్రాగిన నీరంతా పొట్టలోనే ఉండి మీ పొట్టను సాగదీసి వేస్తుంది. అందువల్లనే మనుషులకు కొద్ది పొట్టయినా లేకుండా ఉండదు. కష్టపడి పని చేసుకొనే వాళ్ళకు కూడా ఉండడానికి ఇదే కారణం. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగినందుకే ముఖ్యంగా ఎక్కువ శాతం మనుషులకు పొట్ట వచ్చుచున్నది. తినేటప్పుడు త్రాగిన నీటివలననే భుక్తాయాసం, ఆహారమే పొట్టకు ఒక బరువు

అయితే ఆ నీరు కూడా పొట్టలో సుమారు 2 గంటల సేపు ఎక్కువగా ఉండి అదనపు భారాన్ని ఊపిరితిత్తులు, గుండె మీద వేస్తున్నది. మనం భోజనం తిన్నాక రెండు గంటల వరకూ నీరు త్రాగకూడదు. అప్పుడు గ్లాసు లేదా రెండు గ్లాసులు త్రాగితే సరిపోతుంది. అప్పుడు త్రాగడం వలన పిండిగా అయిన ఆహారం ఈ నీటితో కలిసి రసంగా మారి, ప్రేగుల నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలియడానికి అనువుగా ఉంటుంది. నీరును భోజనం అయ్యాక రెండు గంటల తరువాత త్రాగక పోతే కొద్ది ఇబ్బంది అనిపిస్తుంది. అప్పుడు త్రాగడం మరవద్దు.

తిన్నది అరగకుండా గంట గంటకూ ఏదొకటి తింటే ఏమవుతుంది:

అజీర్ణం అవుతుంది. జీర్ణం కానిది అజీర్ణం. అజీర్ణ భోజనం విషం. ఆకొన్నకూడు అమృతం. ఆకలితో తిన్నది అమృతమైతే, ఆకలి లేకుండా తిన్నది విషం అవుతున్నది. ఆకలి అయినప్పటికీ, ఆకలి లేనప్పటికీ తేడా ఏమిటన్నది మనకు తెలియాలి. ఆకలి అయిన వారికి ఆహారాన్ని రానివ్వమని జీర్ణాదిరసాలు ఆహారం కొరకు ఎదురు చూస్తూ ఉంటాయి. ఆకలి గాని వాడికి జీర్ణాదిరసాలు అసలు లేకుండానే ఆహారం నాలిక ఇష్టంపై లోపలకు వెళుతుంది. ఆకలయిన వాడికి ఆహారం చలికాలంలో ఎండలా ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆకలి లేనివాడికి ఆహారం వేసవి కాలంలో ఎండలా కంపరం పుట్టిస్తుంది. ఇష్టం వచ్చినప్పుడల్లా ఏదొక ఆహారం చెత్తకుండీలో చెత్తలా వేయడానికి ప్రయత్నిస్తే లోపలున్న దేవుడు, జీవుడు వెళ్ళిపోయే పని చేస్తాడు జాగ్రత్త. మనకు కోరిక పుట్టినప్పుడు ఒకసారి తిని, స్నేహితుల కోసం వేరొకసారి తిని, ఆఫీసు మర్యాద కొరకు ఇంకొకసారి ఇలా గంట గంటకు అడపా తడపా అలా నోరు ఆడిస్తూ, ఏదొకటి అలా పడవేస్తూ ఉండడం అలవాటై పోయింది. మర్యాద కోసం వెళ్ళిన చోటల్లా కొద్ది కొద్దిగా చప్పరించడం ఆనవాయితీగా మారింది. మీరు అలా చేసి లోకులందరినీ సంతృప్తి పరిచి చివరికి మీ పొట్టని ఇబ్బంది పెట్టి మీరు సంతృప్తి పాలవుతున్నారు. ఇదెక్కడి న్యాయమండీ బాబు. అందరి కోసం వంద సంవత్సరాలు ఉండవలసిన మీ పొట్టను పాడు చేసుకుంటానంటావేమిటి అలా తింటే ఏమి జరుగుతుందో

ఆలోచిద్దాము. మీరు 2 గంటలకు భోజనం చేశారు. మరలా కంపెనీ కొరకు 3.30 గంటలకు స్వీటు హాటు తినడం కూడా చేశారు. ఇప్పుడు లోపల ఘర్షణ ఎలా ఉంటుందో చూడండి. 2 గంటలకు తిన్న ఆహారం 3.30 గంటలకు 50 శాతం జీర్ణక్రియను పూర్తి చేసుకొని మూడవ దశలో జీర్ణక్రియ జరుగుతూ ఉంటుంది. మీరు 3.30 గంటలకు తిన్న టిఫిను పొట్టలోనికి వెళ్ళి ఆ 50 శాతం జీర్ణం అయిన ఆహారంతో కలుస్తుంది. ఇప్పుడు పొట్ట ప్రేగులు ముందు తిన్న భోజనాన్ని ఆపి వెనుకవచ్చిన టిఫిన్ ను కొత్తగా మొదలు పెట్టాలా లేదా టిఫిన్ అలానే ఉంచి భోజనాన్ని పూర్తిగా జీర్ణం చేయాలా? మీరే చెప్పండి ఏ నిర్ణయం అయితే మంచిది. వెనుకాల వచ్చిన టిఫిన్ 50 శాతం జీర్ణం అయ్యేవరకూ భోజనం జీర్ణక్రియ ఆగిపోతుంది. భోజనం అంతసేపు వేచియుండేసరికి ప్రేగులలో, పొట్టలో ఆ ఆహారం పులుస్తుంది. అందుకే మనకు పులి త్రేపులు, బ్రేవులు, పొట్ట ఉబ్బరాలు, ఎక్కిళ్ళు, కడుపులో మంటలు. ఒకటా, రెండా ఎన్ని రకాల ఇబ్బందులో చెప్పుకుంటే సిగ్గు చేటు. ఉదాహరణకు కుటుంబానికి సరిపడా నాలుగు గిద్దల బియ్యం పోసి అన్నం వండుకుంటూ ఉంటుంది స్త్రీ. అన్నం ఉడుకుతూ ఉండగా ఇద్దరు బంధువులు భోజనానికి వస్తారు. ఆ ఇద్దరికీ సరిపడా రెండు గిద్దల బియ్యాన్ని సగం ఉడికిన అన్నంలో పొయ్యవచ్చుగదా ఆ స్త్రీ. కానీ ఏ స్త్రీ అలా చెయ్యదు. అందులో రెండు గిద్దలు బియ్యం పోస్తే, వెనుక పోసిన బియ్యం ముందు ఉడికే అన్నం యొక్క వేడిని లాగి వేసుకొని ఇవి ఉడుకుతూ ఉంటాయి. ఈ లోపు ఆ వేడి నీటికి నాని ముందు ఉడికిన అన్నం చిమిడి పోతూ ఉంటుంది. వెనకాల పోసిన బియ్యం సగం ఉడుకుతాయి. అన్నం తినడానికి పనికిరాదు. అని అందరికీ తెలుస్తున్నది. అలాగే రోట్లో పిండి కొట్టుకునేటప్పుడు, రుబ్బుకునేటప్పుడు కూడా ఆడవారు ఒక వాయి నలిగిన తరువాత, ఆ వాయి తీసి గానీ కొత్త వాయి వేయరు. ఎంత విచిత్రం. అందరికీ బయట విషయాలు అన్నీ తెలుసు. కానీ తన విషయం మాత్రం తనకి తెలియడం లేదు. అందుకే అన్నీ నెరవేరుతున్నాయి గానీ అసలు విషయం అయిన ఆరోగ్యం చేకూరడం లేదు. నిన్ను నీవు తెలుసుకో అంతా తెలియబడుతుందని రమణ మహర్షి అన్నారు.

రోట్లో పిండి, పొయ్యి మీద అన్నం పోతుందని అలా శ్రద్ధ తీసుకునే మనిషి, శరీరం విషయంలో అశ్రద్ధ చేసుకుని బాధల నుండి విముక్తుడు కాలేక పోతున్నాడు. మన పెద్దలు ఏది తిన్నా భోజనంతోనే తిని మళ్ళీ భోజనం వరకూ ఏమీ ముట్టుకొనే వారు కాదు. ఏమీ చదువుకోక పోయినా వారికి ఆ సంస్కారం వచ్చింది. మనం అన్నీ చదువుకొని అన్నీ నాశనం చేసుకొంటున్నాము. చదువుకున్న డాక్టర్లు ఈ మధ్య కాలంలో ఆర, ఆరగా తినండి. ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి ఏదొకటి తినకపోతే యాసిడ్లు ప్రేగులను తినివేస్తాయి అని చెప్పి గ్యాస్ ట్రబుల్స్ ను, ఎసిడిటీలను పోషిస్తున్నారు. ఆ నియమాలు పాటిస్తే మీకు జీవితంలో జీర్ణ కోశ వ్యాధులు ఏ మాత్రం తగ్గవు. చివరగా మనం తెలుసుకోవలసిందేమిటంటే కప్పు కాఫీ కాయటానికి తాటాకుల పొయ్యి రాజేయాలంటే ఎంత పనో, మీరు పదే పదే తింటే మీ పొట్టకు కూడా అదే పని అవుతుందని మరువకండి. తిన్నది అరిగి మళ్ళీ ఆకలయ్యేవరకూ బంధువుల కోసం, స్నేహితుల కోసం, కాలక్షేపం కోసం తిని భగవంతుడు ఇచ్చిన జీర్ణ శక్తిని నాశనం చేసుకోవద్దు. మీరు అలా తింటే పోయేది మీ శరీరమేనని మరువకండి. మీరు వాళ్ళ మర్యాదలకు తింటే, బాధపడేది మీరేగానీ వాళ్ళు కాదు గదా! ఏది తిన్నా పూర్తి ఆకలితోనే తినండి. అదే మీలో రోగ నిరోధకశక్తి. ఇదే మీ ఆరోగ్య రహస్యం.

ధర్మం నెం 7: మధ్యాహ్నం 3-30 గం.లకు ఒకటి రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగాలి. ఈ నీరు వాతావరణాన్ని తట్టుకోవడానికి శరీరానికి, చర్మానికి సహకరిస్తుంది. 3-30 గంటల నుండి 4-30 గంటల లోపు ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో మీకు కావలసినన్ని తినవచ్చు. వీలున్నంత వరకు పిప్పితో సహా తినాలి. పండ్ల ద్వారా మన శరీరానికి కావలసిన పోషక విలువలు పూర్తిగా అందుతాయి. శరీరానికి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. అవసరమైతే తేనె, ఖర్జూరం కూడా వాడుకోవచ్చు.

ధర్మం నెం. 8: సాయంకాలం 6-6-30 గంటలకు మరలా ఒకటి లేదా ఒకటిన్నర లీటరు నీరును ఏకధాటిగా త్రాగి మనస్సును ప్రేగుల మీద పెట్టి మరలా

విరేచనం మూడవసారి అవ్వాలని ప్రయత్నం చేయాలి. సాఫీగా కదిలి వస్తూ ఉంటేనే దొడ్లోకి వెళ్ళాలి. మూడవసారి విరేచనం అయిన వారికే సాయంకాలం భోజనం చేసే అర్హత వస్తుంది. సాయంకాలం అయ్యే విరేచనం మనం ఉదయం తిన్న టిఫిన్ కు సంబంధించినది బహిష్కరించబడాలి. ఉదయం టిఫిన్ విరేచనంలో బయటకు పోతేనే అసలు ఆకలి సాయం కాలానికి తెలుస్తుంది. స్నానం కార్యక్రమం పూర్తి అయ్యాక సూర్యాస్తమయానికి ముందు భోజనం చెయ్యాలి. సాయంకాలం భోజనంలో శారీరక శ్రమ తక్కువ ఉండే వారు పుల్కాలతో పచ్చికూర లేదా ఉడికిన కూర తినాలి. పచ్చికూర బరువు తగ్గాల్సిన వారికి, దీర్ఘరోగాలున్న వారికి, త్వరగా ఆరోగ్యము బాగుపడాలనుకున్న వారికి చాలా మంచిది. శారీరక శ్రమ బాగా ఉండే వారు అన్నం తినవచ్చు. 50 సంవత్సరాలు దాటిన వారు, శారీరక శ్రమలేని వారు, ఆహారం మీద కోరికలు లేని వారు పండ్లు, పచ్చి (కాయ) కొబ్బరి, ఖర్జూరం తీసుకొంటూ భోజనాన్ని మానివేస్తారు. ఇది చాలా తేలికగా ఉంటుంది. పలుచటి మజ్జిగ కొద్దిగా లేదా కొద్దిగా పెరుగు అన్నం తినే వారు వాడవచ్చు. మనం పచ్చి ఆహారాలను 60 శాతం (కూరగాయల రసం + మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు, కొబ్బరి + ఖర్జూరం) తింటూ 40 శాతం ఉడికినవి (మధ్యాహ్నం + సాయంకాలం భోజనం) తీసుకొంటూ ఉంటే మనం ఆహార ధర్మాన్ని శరీరానికి అనుకూలంగా నెరవేర్చినట్లే, ఇక ఆహారం తినే సమయం అయిపోయినట్లే.

ధర్మం నెం 9: రాత్రికి జ్ఞానాన్ని సముపార్జించే విషయాలపై ఆసక్తి పెంచుకుంటూ, సత్ గ్రంథ పఠనం చేయడం ఉత్తమమైనది. 9-9.30 గంటలకు అరగ్లాసు లేదా గ్లాసుడు మంచి నీరు త్రాగితే అరిగిన ఆహారం వెళ్ళి రక్తంలో కలుస్తుంది. 10 గంటలలోపు విశ్రాంతి ధర్మానికి ఉపక్రమించడం మంచిది. తీసుకున్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయ్యి పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు, పాంక్రియాస్ మొదలగునవి కూడా రాత్రికి పూర్తి విశ్రాంతిని తీసుకుంటాయి. సాయంత్రం ఆహారాన్ని సూర్యాస్తమయానికి ముందే తీసుకొంటే తప్ప విశ్రాంతి ధర్మం

నెరవేరదు. రాత్రికి మరీ ఆకలయితే తేనె + నీళ్ళు త్రాగిపడుకోవడమేగానీ నోరు ఆడించే ప్రయత్నం చేయకూడదు. రాత్రి 12 గం.ల నుండి మరలా తిరిగి విసర్జక ధర్మం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇలా చేస్తే ఒక దినచర్య పూర్తి అయినట్లు.

మనం పైన చెప్పుకున్న దినచర్యలో ఐదు శరీర ధర్మాలు పూర్తిగా శరీరం మీద పనిచేస్తున్నాయి. అందువలన ఈ దినచర్య అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైనది. మానవుని పూర్తి ఆయుష్షు 150 - 170 సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువే. కానీ మనకు 100 సంవత్సరాలు అని అంటుంటారు. పంచ ధర్మాలను కాలక్రమేణ విస్మరించుతూ రావడం వలన మానవుని ఆయుష్షు 60, 70 సంవత్సరాలకు చేరినది. అంతకాలం జీవించాలని ఈ దినచర్యను పాటించమనడం లేదు. జీవించినంత కాలం అన్నా అమ్మా, అబ్బా అని బాధపడకుండా బ్రతకాలంటే మనకు ఒక జీవన విధానం ఉండాలి కదా. అదే ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం. మనం పైన చెప్పుకున్న దిన చర్యను రోగాలున్నవారు ఏ రోజూ నియమం తప్పకుండా, 4 నెలలు పాటు పాటిస్తే అన్ని రోగాలు పూర్తిగా పోతాయి. రక్తం అంతా మారిపోతుంది. పాత దినచర్య మీద కోరికలూ పోతాయి. ఇంద్రియ నిగ్రహం పెరుగుతుంది. ఈ ఆహారం ద్వారా మీ శరీరం పూర్తిగా బాగుపడి ఉంటుంది. అప్పుడు ఉపవాస ధర్మాన్ని చేసే అవకాశం, అదృష్టం కలుగుతుంది. అప్పటి వరకు ఎవరూ ఉపవాసాలు చేయనక్కర లేదు. ఇలా 4 నెలలు ఈ దినచర్యను పాటించి, అప్పుడు ఉపవాసాలు చేస్తే త్వరగా పూర్తి అవుతాయి. ఏమీ ఇబ్బందులు రావు.

మీకు ఏ జబ్బు అన్నది ఇక్కడ ప్రధానం కాదు. మీరు ఆడ, మగా అన్నది కూడా కాదు. పెద్దా, చిన్నా అన్న భేదము లేదు. ఎన్ని మందులు మ్రింగుతున్నారన్నది అసలు లేదు. ఏ వైద్య విధానాన్ని పాటిస్తున్నా పరవాలేదు, కానీ మనస్సు మార్చుకొని శరీరాన్ని పూర్తిగా బాగుచేసుకుందాము, ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిద్దాం అన్న ఆర్తి, స్ఫూర్తి రెండూ ఉన్నవారికి మాత్రం ఈ దిన చర్య సంజీవినిలా

సహకరించగలదు అనుటలో సందేహం లేదు. ఆలసించుట ఆశాభంగం. ఆలోచించి ప్రారంభించండి. మంచి రోజు చూసి ఈ దినచర్యను.

ఈ దినచర్య ఆరంభంలో అడ్డంకులు

- ఆరంభంలోని అడ్డంకులు అధిగమించండి - ప్రకృతి జీవన విధానం ప్రారంభించండి
- వాంతి వచ్చిందని నీరు త్రాగుట మానకు - ప్రథమ నియమాన్ని నీటి పాలు చేయకు
- నీతి నియమాలను పాటించు ఆనందానికి - నీటి నియమాలను పాటించు ఆరోగ్యానికి
- బార్ల కెళ్ళి బీర్లు త్రాగటానికి లేని పొట్ట బరువు - మంచినీరు త్రాగుటకేల - మంచి అలవాటు మానుట ఏల!
- తల భారం తగ్గాలంటే - తల స్నానం చేయాలి మరి - రక్తప్రసరణ లోపం, మంచినీరు త్రాగుటతో సరి
- పచ్చిలోనే వుంది పచ్చి నిజం - ఎన్నడూ మరువకు నేస్తం
- జలం త్రాగితే మలం కదులుతుంది - జీర్ణాశయం విమలమవుతుంది
- ప్రారంభంలోని ఇబ్బందులకు వెరువకు - మంచి నీటి మహత్యం మరువకు
- గ్యాసు వచ్చిందని గాబరా పడకు - ప్రేగులలోని చెడు అది అని మరవకు
- టి కాఫీలతో చేకూరదు శక్తి - విధానమాచరిస్తే తలకొప్పికి స్వస్తి
- దగ్గు వస్తుందని పడకు దిగులు - పోతుంది బయటకు కఫమనే తెగులు
- ఉప్పు చేసే హాని కాఫీ, టీ, సిగరెట్, గంజాయిల కంటే పై మెట్టు - యిప్పటికైనా కనిపెట్టు, ఉప్పు డబ్బా తీసి ప్రక్కనపెట్టు
- ఉప్పు వలన ఆహారం సరిగా రసంగా మారదు - ఉప్పు మానివేస్తే నీరసం అసలు రానే రాదు
- కడుపు నిండా తిన్న తర్వాత వచ్చేది నిద్ర కాదు - కడుపులోనిది అరిగిన తర్వాత వచ్చే సుఖనిద్రకు సాటి రాదు

- ఆకలవకపోతే తప్పు ఆహారానిదా ! - ఆహారంలో మార్పు తప్పక తీసుకురావద్దా !
- ఉప్పు తింటేనే రాదు బలం - పేరుకు పోతుంది ప్రతి కణంలో మలం
- కృత్రిమమైన ఉప్పుతో రోగాలబారిన పడక - సహజమైన ఉప్పుతో సాగించు సక్రమంగా నడక
- కాళ్ళూ, పిక్కల నెప్పులు వస్తున్నాయని చూడక - ఉప్పు తినే తప్పు మళ్ళీ చేయక!
- ఆరోగ్యంకోసం తింటున్నాననే ఆలోచనపెట్టు - ఎక్కువ కూరతో మక్కువగా తినడం మొదలుపెట్టు
- కూరల్లో ఉండేది ప్రకృతి సహజమైన ఉప్పు - నాలుకగారిని అలవాటుపడమని చెప్పు
- ప్రారంభంలోనే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులకు జడవకు - ప్రతి కష్టం వెనుక పొంచి సుఖముంటుందని మరువకు
- ప్రయత్న లోపం చేయకు ఎన్నడూ - ఫలితాలను అనుభవించి చూడు తమ్ముడూ!

ఏ కొత్త పని ప్రారంభించినప్పటికీ ఆరంభంలో అలవాటులేని కారణంగా అడ్డంకులు అనేవి సహజంగా వస్తూ ఉంటాయి. అలవాటు అయిన దగ్గర నుండి వాటంతటవే క్రమేపీ సర్దుకొని పోతూ ఉంటాయి. అలవాటులేని వ్యాపారం ప్రారంభించినప్పుడు మొదట్లో అడ్డంకులు రావచ్చు, అలాగే అలవాటు లేని ప్రదేశానికి నివసించడానికి వెళ్ళినా లేదా అలవాటు లేని వాతావరణానికి వెళ్ళినా కొత్తలో ఆటంకాలు, ఇబ్బందులు వస్తాయంటే మీరందరూ సహజమేనని ఒప్పుకుంటారు. ఆ ఒడుదుడుకులను మానసికంగా స్వీకరించడానికి, సర్దుకుపోవడానికి అందరూ సిద్ధపడుతున్నారు. కానీ శరీర విషయంలో ఆ విధముగా సర్దుకొని, మంచి అలవాట్లతో ఎక్కువ రోజులు స్నేహం చేయలేక పోతున్నాడు నేటి సమాజంలో మనిషి. దీనంతటికీ కారణం రుచికి ప్రథమస్థానం,

వృత్తి వ్యాపారాలకు ద్వితీయ స్థానం, ఆరోగ్యానికి తృతీయ స్థానం కల్పించడం. దీనికి అనుకూలంగానే ఉన్నది మనము ఇప్పటి వరకూ పాటిస్తూ వస్తున్న దినచర్య. మనకు ఇప్పటి వరకూ అలవాటైన దినచర్య పైకి సులభంగా, సుఖకరంగా ఉంటూ పర్యవసానంలో పరమదారుణంగా, శరీర నాశనం (రోగాలు) గావించే విధముగా ఉన్నది. ఇలాంటి దినచర్యను ఆధారముగా చేసుకొని కాలం గడుపుతూ ఉంటే మనకు వచ్చే స్వభావాలు తామస, రాజసాలు మాత్రమే అవుతాయి. ఆరంభంలో కాస్త శ్రమగా ఉన్నట్లనిపించినా, అలవాటులో పరమాద్భుతంగా, పరమానందదాయకంగా (ఆరోగ్యంగా) ఉండేవి సాత్విక ప్రక్రియలని భగవద్గీత చెబుతుంది. మనందరం సాత్విక స్వభావాన్ని కోరుకుంటున్నాము కాబట్టి ఈ దినచర్య ఆరంభంలో వచ్చే అడ్డంకులను అధిగమించి, ఆరోగ్యంలోని అసలైన ఆనందాన్ని అందుకునే మార్గాన్ని ఈ రోజు నుండే ఆరంభిద్దాం. ముందుగా ఆ వచ్చే అడ్డంకులు ఎందుకు అలా వస్తాయన్నది, ఎలా వాటి నుండి బయట పడాలన్నది తెలుసుకుందాం.

1. నీళ్ళ వల్ల వికారం: పరగడుపున నీరు త్రాగితే పైత్యం అనే వారున్నారుగానీ, బెడ్ కాఫీ తాగితే బాడ్ (చెడు) అనేవారు ఈ రోజులలో కనపడుట లేదు. అందరూ కాఫీలు త్రాగేవారైతే, అనే వారెవరుంటారు? సీసాలు రంగునీళ్ళు త్రాగితే శరీరానికి వికారం రావడం లేదుగానీ, రుచి లేని తెల్లని నీళ్ళు త్రాగుతుంటే వద్దు, వద్దని వికారం రావడం వింతగా ఉంది కదూ! శరీరాన్ని ఏ నీటికి అలవాటు చేస్తే ఆ నీటికి అలవాటు పడుతుంది. మనం ఇప్పుడు పరగడుపున నీటిని త్రాగాలనుకునేది ఆరోగ్యానికి, అంతేగానీ కాలక్షేపానికి కాదు, కడుపు నింపుకోవడానికీ కాదు. నీటికి రుచి లేదు, నోటికి బాగోదు అనుకోకుండా, నిజం తెలుసుకొని నీటిని నీవు మనసారా త్రాగితే, నీ నిండు శరీరం నిన్ను నిలదీయదు (వికారాల రూపంలో). నీవు పరగడుపున చేసే మంచి పనికి నీ శరీరం పదికాలాలపాటు పదిలంగా పడి ఉంటుంది. మనస్సులో నీటిమీద ప్రేమ పుట్టేంత వరకూ వికారాలు ఉంటాయి. కొత్తలో ఒక్కొక్కసారి మనస్సు సర్దుకొని పోయినప్పటికీ పొట్టకు అలవాటు లేని

కారణంగా లేదా ఎక్కువ ఉండే జీర్ణాదిరసాల వలన వికారాలను కల్గిస్తుంటుంది. మరీ వికారం ఎక్కువగా ఉండి తిప్పుతుంటే వెంటనే నోటిలో వేళ్ళు పెట్టి వాంతి చేసుకోవడం మంచిది. అప్పుడు వికారం తగ్గుతుంది. మనస్సు మారని వారికి ఎన్ని రోజులు పరగడుపున నీళ్ళు త్రాగినా ఇంకా వికారంగానే ఉంటుంది. ఇంత కాలం మనం శరీరం నీటిని కోరినప్పుడే త్రాగడం అలవాటుగా చేసి ఉన్నాము. కానీ ఇప్పుడు మాత్రం కోరని సమయంలో, ఖాళీ కడుపు మీద త్రాగడం క్రొత్త వలన వచ్చే ఇబ్బంది మాత్రమే ఈ వికారం. నూటికి 60 శాతం మందికి మొదటి వారం రోజులలో సహజంగా ఇలాంటి వికారాలు వస్తుంటాయి.

2. నీళ్ళ వల్ల వాంతులు: ఒకేసారి లీటరు, లీటరంపావు నీళ్ళు త్రాగడం అలవాటులేని కారణంగా కొత్తలో వాంతులు అవ్వవచ్చు. వాంతివచ్చే లక్షణాలు ఉన్నవారు కొన్ని రోజులు మొదట రెండు గ్లాసులు త్రాగి మరలా పది నిముషాల తరువాత రెండు గ్లాసులు త్రాగితే వాంతి రాకుండా ఉంటుంది. వాంతిలో పుల్లటి రుచిగానీ, పసరు రంగులు గానీ కలిసి వచ్చేవారు పొట్ట, ప్రేగులలో పనికి రాని పదార్థాలు ఉన్నట్లు గమనించాలి. అలాంటి వారు నిద్రలేచిన వెంటనే నాలుగు గ్లాసుల గోరు వెచ్చటి నీటిని గడ గడా ఒక్కసారే త్రాగివేసి (బలవంతంగా అన్నా) చేతి వ్రేళ్ళు గొంతులో పెట్టి వాంతి చేసుకొని, 20 నిమిషాల తరువాత నుండి బిందెలోని మంచి నీరును మెల్లగా త్రాగడం మంచిది. పొట్టలో పసరలు ఉన్నవారు ఈ విధముగా 4, 5 రోజులు వాంతులు చేసుకోవడం మంచిది. కొంత మందికి మొదటిసారి త్రాగే లీటరు నీరు వాంతి కాకపోయినా, రెండవసారి లేదా మూడవసారి త్రాగే నీటికి వాంతి అవుతూ ఉంటుంది. వాంతి అయిన తరువాత కూడా ఇంకా వికారంగా ఉంటే, తిరిగి మంచినీరు త్రాగడం మాని తేనె + నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళు త్రాగితే వాంతి ఆగుతుంది. పరగడుపున త్రాగే నీటి వలన ఏ రకమైన వాంతులు అసలు అవ్వని వారు కూడా ఉంటారు. 40 శాతం మందికి వాంతులు కొత్తలో మొదటి వారం రోజులపాటు అప్పుడప్పుడూ అవుతూ ఉంటాయి. వాంతి రూపంలో మనలో ఉన్న చెడు ఏదైనా నీటిలో కరిగి బయటకు

పోతున్నదని మంచిగా భావించాలి. ఇలాంటి వాంతులు రెండు, మూడు సార్లు అయినప్పటికి కంగారుపడనవసరం లేదు. నీరసం కూడా ఏ మాత్రం రాదు.

3. నీళ్ళ వల్ల ఆయాసం: మనం ఒకేసారి లీటరు, లీటరంపావు నీళ్ళు త్రాగడం వలన, ఆ పొట్ట బరువు వెళ్ళి ఊపిరితిత్తులను ఆడించే డయాఫ్రమ్ మీద పడి, డయాఫ్రమ్ యొక్క సంకోచ, వ్యాకోచాలకు అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. అలాగే ఆ పొట్ట బరువు రెండు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలను చాలా వరకు నొక్కివేయడంతో, గాలి సరిగా పీల్చుకోలేక పోతాము. దీని కారణంగా 5 లేదా 10 నిముషాలు కొంతమందికి ఆయాసం అనిపిస్తుంది. మరీ ఎక్కువ ఇబ్బంది అనిపించిన వారు గాలి అందక ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతారు. అలాంటి వారు ఇబ్బంది మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే వాంతి చేస్తే సరిపోతుంది. కొద్దిపాటి ఆయాసం ఎక్కువ మందికి కొద్దిసేపు అనిపిస్తుంది. కొన్ని నిమిషాలలో దానంతటదే సర్దుకొని పోతుంది. నీరు త్రాగడం బాగా అలవాటు అయితే అలుపు, సొలుపు లేకుండా అందరూ హాయిగా ఎక్కువ నీరు (1-1 1/2 లీ) త్రాగగలుగుతారు. ఊపిరితిత్తులు ఇబ్బంది ఉన్నవారు ఒక్కసారే ఎక్కువ నీరు త్రాగడానికి కొద్దిగా ఇబ్బంది అనిపించవచ్చు. ఇలాంటి వారు క్రమేపీ పెంచుకొనే ప్రయత్నం చేయడం మంచిది.

4. రెండవసారి విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళగా వెళ్ళడం: నిద్రలేచిన వెంటనే లీటరు నీరు త్రాగిన తరువాత వెళ్ళే విరేచనం సాఫీగా, మామూలుగానే వెళుతుంది. రెండవసారి త్రాగే ఎక్కువ నీరులో కొద్దిభాగం నీరు పెద్ద ప్రేగులోని మలంతో కలిసి, నీళ్ళ నీళ్ళగా లేదా పలుచగా (విరేచనాల మాదిరిగా) అవుతూ ఉంటుంది. పరగడుపున ఎక్కువ నీరు త్రాగే అలవాటు లేని వారు, ఇలా పలుచగా విరేచనం అయితే నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్నాయని కంగారు పడుతుంటారు. ఇప్పుడు అలా ఆలోచించనవసరం లేదు. మనం త్రాగే నీళ్ళే ఎక్కువగా ఉండడం వలన పెద్ద ప్రేగును శుద్ధి చేసుకొంటూ ఆసనం ద్వారా పోతున్నాయి. అలా అవడం పెద్ద ప్రేగు పూర్తిగా శుభ్రం అయ్యిందని గుర్తు. ఉపవాసం చేస్తూ,

ఎనిమా ద్వారా పెద్ద ప్రేగును పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకొని, మంచి ఆహారం తీసుకొంటూ, నీటి నియమాలను కొనసాగించే వారికి ఈ విధముగా విరేచనం ఎక్కువ మందికి అవుతూ ఉంటుంది. ఇలా ఉదయం పూట రెండవసారి లేదా మూడవసారి వెళ్ళే విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళగా వెళ్ళడం అనేది ఏ రోజుకారోజు పెద్ద ప్రేగు పూర్తిగా శుభ్రం అవుతున్నట్లుగా మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనం త్రాగిన నీళ్ళే ఆ విధముగా కొద్దిగా బయటకు వస్తున్నాయని తెలుసుకోవాలి గానీ విరేచనాలని కంగారు పడనవసరం లేదు.

5. నీళ్ళ వల్ల పొట్ట బరువుగా అనిపించడం: ఖాళీ కడుపు మీద త్రాగే నీటివలన ఎన్నడూ పొట్ట బరువు అనిపించదు. ఎందువల్ల నంటే మనం త్రాగే లీటరు లేదా లీటరున్నర నీటిని రక్తంలోనికి పంపించి వేయడానికి పొట్టకు 15 నిమిషాలకు మించి పట్టదు. నీళ్ళు పొట్టలో పడిన దగ్గర నుండి కొద్ది కొద్దిగా పీల్చుకోబడతాయి. కాబట్టి భారం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇక్కడ వచ్చే భారం పొట్టకు కాదు. మనస్సుకి. మనస్సుని ఖాళీ చేసుకొని త్రాగితే పొట్ట రెండు లీటర్ల నీటి వరకూ నింపుకోగలదు. మరికొంత మంది అన్ని నీళ్ళు ఒక్కసారే త్రాగితే పొట్ట సాగిపోతుందని అంటుంటారు. ఏదైనా ఆహారంతో పాటు త్రాగిన నీరైతే పొట్ట సాగి పోవడానికి ఉపకరిస్తుంది. ఎందువల్ల నంటే ఆహారం ఎంతసేపైతే పొట్టలో ఉంటుందో అంతసేపు ఆహారంతో కలిసిన నీరు కూడా పొట్టలో ఉండిపోయి, చివరకు ఆ బరువుకు పొట్ట సాగిపోయి, అంతసేపు మనకు బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కరికి కొత్తలో 4, 5 రోజులు అలవాటు లేక బరువు అనిపించినా కొద్ది రోజులలోనే ఆ ఇబ్బంది దానంతటదే పోతుంది. అలా బరువుగా అనిపించినప్పుడు, నీరు త్రాగే సమయం అయినప్పటికీ నీరు త్రాగడం ఆపి, బరువు తగ్గే వరకూ వేచియుండి, అప్పుడు తిరిగి నీరు త్రాగడం మంచిది. పొట్ట లావు తగ్గడానికి, పొట్ట బరువు తగ్గడానికే ఖాళీ కడుపు మీద త్రాగే నీరు సహకరిస్తుంది అని మరువకండి.

6. ఎక్కువగా మూత్రం రావడం: మంచి నీరును ఎక్కువగా ఉదయం పూట త్రాగడం వలన, ఉదయం పూట వాతావరణం చల్లగా ఉండటం వలన మనం త్రాగిన 2-3 లీటర్ల నీరులో సుమారు 75 శాతం మూత్రం రూపంలోనే బయటకు వస్తుంది. దీని కారణంగా ఉదయం పూట బాత్ రూమ్ కి వెళ్లినప్పుడల్లా ఎక్కువ మోతాదులో మూత్రం రావడం జరుగుతుంది. ఇంత కాలం మనం ఎక్కువ ఉప్పును ఆహారంలో తింటూ వచ్చాము. అవసరానికి మించి తిన్న ఉప్పు అంతా శరీరంలో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా నిలువ ఉంటూ ఉంటుంది. ఆ ఉప్పుతోపాటు నీరు కూడా ఎక్కువగా మనలో నిలువ ఉండి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మనం ఉప్పును తినడం మానివేసామో, నిలువ ఉన్న ఉప్పు మనం త్రాగే ఎక్కువ మంచి నీరుకు కదిలి మూత్రంలో బయటకు పోతూ ఉంటుంది. నిలువ ఉన్న ఉప్పుతో బాటు నిలువ ఉన్న నీరు కూడా మనం త్రాగే మంచి నీరుతో కలిసి మూత్రంలో బయటకు పోతుంది. అందువలన కొత్తలో ఎక్కువ మూత్రం బయటకు (లీటరు నీటికి లీటరు మూత్రం) పోతూ ఉంటుంది. శరీరం లావుగా ఉన్న వారికి, శరీరం నీరు పట్టి ఉన్న వారికి కొత్తలో త్రాగే వాటి కంటే, వెళ్ళేవే ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కొంతమందికి అలా కూడా జరుగుతుంది. ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి కొత్తలో మూత్రం వస్తుంది. 10, 20 రోజులలో మెల్లగా మూత్రం అంత ఎక్కువగా, ఎక్కువసార్లు రావడం తగ్గుతుంది. మూత్రం బయటకు వచ్చే పరిమాణం మన ఒంట్లో నిలువయున్న ఉప్పును, నీటిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. మంచినీరు ఉదయం ఎక్కువ త్రాగే వారు ఎక్కువ సార్లు మూత్రం పోస్తూ, అతి మూత్రంలా ఊహించి సుగరు జబ్బు వచ్చిందని కంగారు పడేవారు కొందరుంటున్నారు. ఎక్కువ నీరు త్రాగి ఎక్కువ మూత్రం పోయడమనేది ఆరోగ్యవంతమైన లక్షణం అని గ్రహించండి. తద్వారా శరీరం ఎక్కువ శుద్ధి కాబడుతుంది అని తెలియండి.

7. రొంపలు పట్టడం: సామాన్యంగా తలకు నీళ్ళు పోసుకోవడానికి వేడి నీటిని వాడటం అందరికీ అలవాటు. అలాంటిది రోజూ తలస్నానం చన్నీటితో

మంచిదని ప్రారంభించిన కొత్తలో చాలా మందికి రొంపలు పట్టడం, ముక్కులు బిగుసుకొని పోవడం, తల అంతా బరువుగా అనిపించడం జరగవచ్చు. వేడి నీటికంటే చల్లని నీటికే రక్తప్రసరణ తలకు బాగా జరుగుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగినప్పుడు విసర్జన క్రియ చురుకవుతుంది. అందువలన తలలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు కొన్ని కదిలి కొద్దిగా భారంగా అనిపిస్తుంది. ఆ భారం తగ్గడానికి వేడి నీటిలో పాదాలు పెట్టుకొని 15 నిమిషాలు ఉండడం మంచిది. అలాగే ముక్కులు బిగిసినప్పుడు, గాలి ఆడనప్పుడు రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో వేలితో తేనె రాసుకొంటే వెంటనే ఫ్రీ అవుతాయి. ఇంకా మరీ అవసరమైతే వేడి నీటి ఆవిరిని తలకు (మొఖానికి) పట్టుకోవడం మంచిది. మొదట్లో కొంత మందికి ఇలా చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు రావడం సహజం. వీటికి భయపడి నాకు చల్లని నీరు పడలేదు అని వాటి స్నేహం మానకుండా, వాటితోనే కొనసాగిస్తే, చల్లని నీరు శరీరానికి అలవాటు కావడానికి 5, 6 రోజులు పడుతుంది. ఆ మాత్రం ఓపిక లేకపోతే చన్నీటి శిరస్నానం అంత మంచి అలవాటు మీకు దూరం అవుతుంది.

మనం ఈ దిన చర్య ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం, పచ్చి కూరగాయల రసం త్రాగడం, ఉప్పు మానివేయడం, ఎక్కువ కూర, పండ్లు తినడం, పెందలకడనే తినడం, కృత్రిమమైన రుచులు మానివేయడం మొదలగు వాటి కారణంగా మనలో నిలువ ఉన్న తలలోని మరియు ఛాతిలోని వ్యర్థ పదార్థాలు కదిలి రొంప రూపంలో బయటకు పోవుట ప్రారంభిస్తుంది. ఈ దినచర్యను ప్రారంభించిన మొదట రెండు మూడు రోజులలో కొంతమందికి జలుబు చేయడం మొదలు పెట్టి కొద్దిగా ఇబ్బందిని కల్గిస్తుంది. మన దినచర్య అంతా చెడును కదిపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. రొంప పట్టడం అనేది చెడు ఆ రూపంలో బయటకు పోవడం. అంతే కానీ ఈ ఆహారాలు నాకు సరిపడక రొంప పట్టింది అని గానీ, నా తత్వం వేరు అని గానీ ఈ దినచర్యను వదిలి వెళ్ళే ప్రయత్నం చేయకూడదు. మనం తినేది మంచిది కాబట్టి, లోపల ఉన్న చెడును

కదుపుచున్నది అని సంతోషించాలి. మనం వివేకంతో ఆలోచించవలసిన తీరు ఇది.

8. పచ్చి కూరగాయల రసం వల్ల విరేచనాలు: ఈ దినచర్యకు రాక పూర్వం ఎక్కువ మందికి అన్నింటిని ఉడకబెట్టిన వాటిని, వేడి చేసిన వాటిని తినడం అలవాటుగా ఉంటుంది. మన పొట్ట, ప్రేగులు వాటికి అలవాటు పడి ఒక్కసారే పచ్చి రసం త్రాగేసరికి సరిగా జీర్ణం చేయలేక, దానిని విరేచనాల రూపంలో బయటకు నెట్టివేయడం చేస్తుంది. నాలుగైదు విరేచనాలు అయినప్పటికి ఏమీ నష్టముండదు, నీరసం రాదు, కంగారు పడనవసరం లేదు. అలా విరేచనాలు అయినవారు ఆ రసాన్ని తరువాత రెండు రోజులు మానివేసి, మూడవ రోజు నుండి ప్రారంభించవచ్చు. అప్పుడు తక్కువ రసం ఎక్కువ నీరు కలిపి రసాన్ని బాగా మెల్లగా (కాఫీ లాగా) త్రాగితే విరేచనాలు అవ్వవు. శరీరం దానికి అలవాటు అయ్యాక మరలా చిక్కటి కూరగాయల రసాన్ని యథావిధిగా త్రాగవచ్చు. కొంత మందికి ఈ రసం రుచి నచ్చక, మంచిదని బలవంతంగా గటగటా త్రాగడం వలన వెంటనే లేదా గంట తరువాతన్నా వాంతి అవుతుంది. లేదా అరగకుండా అలాగే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. మీరు రుచి గురించి ఈ రసం త్రాగడం లేదు. ఆరోగ్యానికి ఈ రసం త్రాగుచున్నారు. ఈ రసము ద్వారా నా శరీరానికి మంచి రక్తము పట్టి ఆరోగ్యము రావాలి, నాకు ఈ రసము చాలా రుచిగా ఉంది అని అందులో ఉన్న సహజమైన రుచిని యథావిధిగా స్వీకరించడాన్ని మనస్సుకు అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఏ రకమైన ఆటంకమూ రాకుండా ఉంటుంది.

9. బీట్ రూట్ రంగులో విరేచనం: మనము పచ్చికూరగాయల రసంలో బీట్ రూట్ వాడినప్పుడు లేదా బీట్ రూట్ ను కూరగా చేసుకొని తిన్నప్పుడు అది జీర్ణమైన తరువాత మిగిలిన పీచు పదార్థము కూడా ఆ రంగులోనే ఉంటుంది. ప్రేగులలో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఊరే జీర్ణాదిరసాల యొక్క రంగు ఈ రంగును మార్చలేదు. అందువలన ఇది వాడినప్పుడు దీని ద్వారా వచ్చిన మలం వెలువరింపబడినప్పుడు అదే రంగులో ఎరుపుగా రావడం జరుగుతుంది.

ఆ రంగు గురించి ఇక్కడ ఎందుకు చెప్పుకోవలసి వచ్చిందంటే, ఆ విరేచనాన్ని చూసి ఒక్కసారే రక్తం పడిందని కంగారు పడి, ఇంట్లో అందరిని కంగారు పెట్టిన వ్యక్తులు కొంతమంది ఉన్నారు. మీ అందరికీ అలాంటి కంగారు కలగకుండా ఉండాలనే ఇక్కడ ఈ విషయం చెప్పడం. అలాగే ఆకుకూరలు తిన్నప్పుడు, దానిద్వారా విరేచనం ఆకుపచ్చగా అవ్వడం సహజం. అలా ఆకుపచ్చగా విరేచనాన్ని చూసి తిన్నది అరగనట్లు, తిన్నది తిన్నట్లుగా వచ్చినట్లు అనుకొంటూ వేదన చెందుతూ ఉంటారు. విరేచనం ఏ రంగు అన్న ఆలోచన ఇకవద్దు. మలం వాసన రాకుండా ఉంటే ఆరోగ్యానికి ముద్దు.

10. పొట్ట ఉబ్బరంగా, గ్యాసుగా: మనం త్రాగే ఎక్కువ మంచి నీళ్ళకు ప్రేగులలో నిలువ ఉన్న, ఎండిన మలం కొద్దికొద్దిగా కదులుతుంటుంది. మలం ఎండి ఉన్నప్పుడు గ్యాసు తయారు కావడం ఉండదు. ఎండీ ఎండని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ గ్యాసు తయారుచేస్తుంది. ఈ దిన చర్యను ప్రారంభించిన రెండు మూడు రోజుల తరువాత నుండి గ్యాసు ఎక్కువ అవ్వడం కొంతమందిలో జరుగుతుంది. ఉప్పులేని కూరలను, పండ్లను ఎక్కువగా వాడడం వలన ఎక్కువ మలం కొత్తగా తయారయ్యి, ఆ మలం పై నుండి జరిగేటప్పుడు ముందు ఉన్న పాత మలం అడ్డుగా ఉన్నందుకు కదలికలు లేక ఎక్కువ గ్యాసు తయారవుతుంది. అలాగే మొలకెత్తిన గింజలు అలవాటులేని కారణంగా, ముఖ్యంగా అందులో ఉన్న మాంసకృత్తులు సరిగా అరగక ఎక్కువ గ్యాసు ఇది వరకు ఎన్నడూ లేనంత రీతిలో ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంటుంది. అది అరిగీ అరగని పదార్థాల ద్వారా తయారైనందువల్ల ఎక్కువ దుర్వాసనతో కూడుకొని ఉంటుంది. ఆ రకముగా ఉత్పత్తి అయిన గ్యాసు పెద్ద ప్రేగు ఖాళీగా ఉంటే ఆసనం ద్వారా పోతుంది. ఆ ప్రేగంతా నిలువయున్న మలంతో నిండి ఉంటే ఖాళీ లేక ఆ గ్యాసు అంతా పైకి ప్రయాణించి పొట్టను, ఊపిరితిత్తులను బిగదీస్తుంది. మొలకెత్తిన గింజలకు ఎక్కువ మొక్క (అంగుళం) రాక పోయినా, వాటి వలన ఎక్కువ గ్యాసు తయారవుతుంది. అలాగే మొలకెత్తిన గింజలను అలవాటులేని కారణంగా

నములకుండా తొందరగా తినడం వలన కూడా గ్యాసు తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ గ్యాసు వలన ఇబ్బందిగా ఉంటే కొత్తలో కొన్ని రోజులు మొలకెత్తిన గింజలను పూర్తిగా ఆపి, జీర్ణక్రియ ఉప్పులేని ఆహారాలకు అలవాటై, విరేచనం బాగా సాఫీగా రెండు, మూడు సార్లు అవుతున్నప్పటినుంచి తిరిగి ఆ విత్తనాలను వాడటం ప్రారంభించవచ్చు. ఆ సమయంలో టిఫిన్ క్రింద పండ్లు లేదా ఉప్పులేని ఇడ్లీని వాడవచ్చు. లేదా గోధుమ ఉప్మాగానీ చోళ్ళ జావగానీ వాడవచ్చు. బాగా ఆహారాన్ని మెత్తగా నమిలి తినడం ద్వారా గ్యాసును తగ్గించవచ్చు. గ్యాసు తయారవడం కొద్దిగా తగ్గినా లేదా ఆ గ్యాసు లోపల నిలువ ఉండకుండా బయటకు పోయినా పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గుతంది. మరీ పొట్ట ఉబ్బరం ఎక్కువగా ఉంటే పొట్ట మీద వేడి నీటి కాపడం పెట్టకుంటే కొద్దిగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

11. కడుపునొప్పి: మనము త్రాగే ఎక్కువ మంచినీళ్ళకు నిలువ వున్న, ఎండిన మలం అంతా మొదట నాలుగైదు రోజులలో నానడం ప్రారంభిస్తుంది. నానిన మలం త్వరగా కదిలి వెళ్ళితే ఏ నొప్పి ఉండదు. నానిన మలం సరిగా కదలనప్పుడు ప్రేగులలో వచ్చే సంకోచ, వ్యాకోచాలకు మనకు బొడ్డు దగ్గర, పొత్తి కడుపులో తట్టుకోలేనట్లు నొప్పి రావచ్చు. విరేచనం బద్ధకం ఉన్న వాళ్ళందరికీ ఇలాంటి నొప్పులు మొదట కొన్ని రోజులలో రావచ్చు. విరేచనం సాఫీగా కాని వారందరూ ఈ దిన చర్యను ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ఎనిమా (అవసరమయితే రోజూ) చేసుకోవటం వల్ల నష్టం లేదు. కేవలం గోరు వెచ్చటి నీటితో మాత్రమే ఎనిమా చేయాలి. లేదా నొప్పిగా ఉన్న సమయాలలో అయినా వెంటనే ఎనిమా చేసుకుంటే నొప్పి తగ్గుతుంది. కొంత మందికి ఈ విధానం ప్రారంభించిన మొదటి రోజునే ఆహారం సరిగా అరగక కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి వారు తరువాత మిగతా ఆహారాలు, కూరలు తినడం మానివేసి, ఖాళీ పెరుగు అన్నం తీసుకుంటే కొద్దిగా హాయిగా ఉంటుంది.

12. పులి త్రేన్పులు: ఈ ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన మొదటి రోజు లేదా రెండవ రోజు ఈ ఇబ్బంది కొంత మందికి అనిపిస్తుంది. శరీరానికి అలవాటులేని ఆహారాన్ని క్రొత్తగా తిన్నందుకు దానిని అరిగించే జీర్ణాదిరసాలు ఊరడంలో హెచ్చు తగ్గులు జరగవచ్చు. దీని కారణంగా ఆహారం ప్రేగులో సరిగా అరగక పులవబడుతుంది. తద్వారా ఆ పదార్థాల నుండి వెలువడే గ్యాసు పుల్లగా ఉండి అది గొంతులోనికి వచ్చినప్పుడు కొద్దిగా మండుతూ ఉంటుంది. ఆ ఇబ్బందిని పోగొట్టడానికి ఒక యాలికకాయను నోట్లో పెట్టుకుని మెల్లగా నమలుతుంటే సర్దుకుంటుంది. భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత ఒక గ్లాసు లేదా రెండు గ్లాసులు గోరు వెచ్చటి నీటిని త్రాగడం ద్వారా కూడా ఆ ఇబ్బంది మిగిలి ఉంటే సర్దుకోవడానికి చేయవచ్చు. రెండు మూడు రోజులలో పొట్ట, ప్రేగులలో ఊరే జీర్ణాది రసాలు ఈ ఆహారానికి సమంగా నియంత్రించబడుతాయి కాబట్టి, ఈ పులి త్రేన్పులు ఈ ఆహారం తింటూ ఈ జీవన విధానాన్ని కొనసాగించినంత వరకూ మళ్ళీ ఏ రోజు కనిపించవు. చాలా మందికి ఈ విధానంలో పులి త్రేన్పులు మొదటి రోజునుండే మాయం అవడం గమనించాము.

13. తలనొప్పి: ఈ దినచర్యను ప్రారంభించిన మొదటి రోజు నుండే ఎక్కువ శాతం మందికి కనిపించే ఇబ్బంది ఈ తలనొప్పి. అలవాటులేని నీటిని ఎక్కువగా త్రాగడం, అలవాటైన టీ, కాఫీలను త్రాగుట మానుట వలన తలనొప్పి ముఖ్యంగా వస్తుంది. టీ, కాఫీలు మానివేసినందుకు, వాటిని ఎందుకు మానారని తలనొప్పి రూపంలో మనలను శరీరం నిలదీయడం. టీ, కాఫీలు అందనందుకు తల నరాలు, కణాలు ఉద్రేకం చెందక, ఆ బాధలో అవి ఒత్తిడికి గురి అయ్యి ఈ రకమైన తల నొప్పి వస్తుంది. మొదటి రోజు తల నొప్పిని తగ్గించుకోవడం గురించి మరలా టీ, కాఫీలు త్రాగితే, మీరు ఇక ఎప్పుడూ వాటిని మనలేరు. ఆ తలనొప్పులుపోవు. మొదట నాలుగైదు రోజులు మరీ ఇబ్బంది అయితే ట్యాబ్లెట్ వేసుకొని అణిచివేయడంలో తప్పులేదు. లేదా చన్నీళ్ళ తలస్నానం రెండూ పూటలా చేస్తుంటే కొంత ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే వేడి నీటి పాద

స్నానం, మాడు (తల) తడుపుకొని 15 నిమిషాలు చేస్తే కొంత సుఖం కలుగుతుంది. మనం త్రాగే ఎక్కువ మంచి నీరుకు మనలో ఉన్న చెడు ఎక్కువ కదులుతుంది. ఐదు లీటర్ల మంచి నీరు మన కణజాలంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను నానబెట్టి కదిపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అంత మొత్తంలో నీరు ఎప్పుడూ త్రాగనందుకు కొత్తలో ఇలాంటి బాధలు తప్పవు. అలాగే అలవాటులేని చన్నీళ్ళు తల స్నానం వల్ల కూడా తల భారంగా, నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. తలనొప్పికి భయపడి వెనకడుగు వేయడం లేదా మన శరీరానికి ఇలాంటివన్నీ సరిపడవు అని మామూలుగా తినివేయడం మాత్రం మంచిది కాదు. మామూలుగా రోజూ తలనొప్పితో బాధపడేవారికి ఈ విధానం ప్రారంభంలో మొదటి వారం రోజులు అందరికీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

14. కళ్ళు తిరగడం: రోజూ ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి అలవాటుగా తింటున్న ఉప్పు ఉన్నట్లుండి ఒక్క రోజులో మానివేసినందుకు రక్త ప్రసరణలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా కళ్ళు తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఉప్పు మానివేసిన మొదటి రోజు నుండే 4, 5 లీటర్ల మంచి నీరును త్రాగగలిగిన వారికి ఈ విధముగా తిరుగుడు ఉండదు. ఉప్పు మానివేసి, మంచినీరు 1, 2 లీటర్లకు మించి కొందరు త్రాగలేకపోతుంటారు. అలాంటి వారిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉప్పును మానివేయడం వలన రక్తప్రసరణలో ఉండవలసిన నీటి నిష్పత్తి ఉండక ఇలా జరుగుతుంది. అందువలన ఉప్పును మనం ఆహారంలో పూర్తిగా మానిన రోజు నుండి 4, 5 లీటర్ల మంచి నీరును అనుకున్న విధముగా త్రాగే ప్రయత్నం అందరం చేయాలి. ఈ దినచర్య పాటించేటప్పుడు ఇలా కళ్ళు తిరుగుచున్న వారు ఆ ఇబ్బందిని పోగొట్టుకోవడానికి, ఉప్పగా ఉండే లేత కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళను రెండు, మూడు సార్లుగా వాడితే సరిపోతుంది. దీనితోపాటు కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే వెంటనే సర్దుకొని పోతుంది. కొందరికి మొదట్లో కొద్దిగా బి.పి. తగ్గి కూడా ఇలా అనిపిస్తుంది. పైన చెప్పినట్లు చేయడం వలన కళ్ళు తిరగడం తగ్గుతుంది.

15. దగ్గు రావడం: ఈ దిన చర్యను ప్రారంభించిన 5, 6 రోజుల తరువాత నుండి దగ్గు రావడం కొందరిలో జరుగుతుంది. దగ్గు వచ్చే వారికి ఊపిరితిత్తుల నిండా కఫం ఉంటేనే దగ్గు పెరుగుతుంది. ఈ ఆహారం లోపల పట్టుకొని నిలువ ఉన్న కఫాన్ని దగ్గు రూపంలో బయటకు నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తుంది. రోజూ తినే ఉప్పున్న ఆహారాలు కఫాన్ని పూర్తిగా తెగగొట్టలేక పోతాయి. ముఖ్యంగా ఈ ఆహారానికి కొత్తగా కఫం తయారయ్యే అవకాశం అసలుండదు. ఊపిరి తిత్తులు బాగా విసర్జించుకొనేటట్లు ఈ దిన చర్య శరీరానికి సహకరించడం వల్ల దగ్గు మామూలు రోజులకంటే కొద్దిగా ఎక్కువరావడం ప్రారంభిస్తుంది. ఉప్పును ఆహారం తినే రోజులలో దగ్గినప్పటికీ కఫం ఇంత తేలికగా తెగి పడదు. ఇప్పుడు మాత్రం కఫం ఫ్రీగా తెగి లుంగలు, లుంగలుగా బయటకు పోతుంటుంది. ఇలా కఫం తెగి పడడానికి, ఉప్పు పూర్తిగా మానివేయడానికి దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. ఉప్పు కఫాన్ని, ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రాత్రి సమయంలో దగ్గు కొద్దిగా ఆటంక పరిచినప్పటికీ, మనకు చెడు బయటకు పోతూ మేలు జరుగుచున్నదని భావించాలి. అంతేగానీ నాకు ఇది ప్రారంభించక ముందు ఇలా దగ్గులేదు. ఇప్పుడు ఇలా వస్తుందేమిటని డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళి దగ్గు రాకుండా టానిక్ లు త్రాగడం చేయరాదు. ఈ దిన చర్యలో దగ్గు వచ్చే రోజులలో ఉపశమనం కొరకు, ఇలాంటి వారు మంచినీరు త్రాగడం, గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగితే మంచిది. ఇంకా కఫం ఎక్కువగా ఉన్నవారు 5, 6 గ్లాసుల గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగి పరగడపున (నిద్ర లేచిన వెంటనే) వాంతి చేసుకొంటే కఫం ఎక్కువగా ఖాళీ అవుతుంది. వీరు మొలకెత్తిన గింజల టిఫిన్ మాని వేసి భోజన సమయం వరకూ తేనె నిమ్మకాయ నీళ్ళు 3, 4 సార్లు త్రాగుతూ ఉంటే తక్కువ రోజులలో ఊపిరితిత్తులు శుభ్రపడతాయి. మరలా సాయంత్రం కూడా తేలికగా పెందల కడనే తినడం మంచిది. వేప పుల్ల పెట్టి పళ్ళు తోముకోవడం కూడా దగ్గుకు మంచిదే. కఫం యొక్క ఉద్రిక్తత తగ్గినప్పుడు దగ్గు రావడం తగ్గుతుంది. దగ్గు ఆగితే ఊపిరితిత్తులు శుభ్రపడినట్లు గుర్తు. మనం వేసుకొనే మందులకు శ్వాస నాళాలు మూసుకొని పోవడమే కానీ ఖాళీ అవ్వవు. కానీ ఈ దిన చర్య

ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులలోనే ఏ మందు అవసరం లేకుండా ఊపిరితిత్తులు శుభ్రపడటం మన ఆరోగ్యానికి, ఆలోచనలకు నాంది పలకడం అని, దగ్గు రావడం మంచిదని గమనించాలి.

16. నీరసం: తిన్న ఆహారం సరిగా రసంగా మారనప్పుడు నీరసం వస్తుంది. ఉప్పులేని ఆహారం కొత్తలో సరిగా జీర్ణం కాక ఈ నీరసం వస్తుంది. ఈ దిన చర్య ప్రారంభించిన రోజునుండి ఎక్కువ మందికి వారం నుండి 15 రోజుల వరకూ ఈ నీరసం ఉంటూనే ఉంటుంది ఈ నీరసం రావడానికి ఇంకా అనేకమైన కారణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఉప్పులేక పోవడమే ప్రధానమైన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఉద్రేక భరితమైన పదార్థాలలో ప్రథమ స్థానం ఉప్పుకు ఉన్నది అంటే అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు. కాఫీ, టీ, సిగరెట్టు, పాన్, గుట్కా, సారాయి, గంజాయి మొదలగు వాటన్నింటికి మించిన ఉద్రేకాన్ని కొన్ని వందల రెట్లు శరీరంలోని కణజాలానికి, నరాలకు ఉప్పు అందిస్తున్నదంటే అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు. కణాల యొక్క పనితీరు ముఖ్యంగా ఉప్పు మీద ఆధారపడి నడుస్తుంటుంది. రోజూ ఆహారం ద్వారా మన శరీరంలోని కణజాలానికి ఉప్పును అధికంగా అందిస్తూ వాటి అవసరాలను తీరుస్తూ ఇంత కాలం వచ్చాము. అవసరానికి మించి మనం తిన్న ఉప్పు కణాల బయట నిలువ ఉండి పోతుంది. ప్రతి నిత్యం మన అవసరాలకు కావలసిన ఉప్పును తింటూ ఉంటున్నాము కాబట్టి, నిలువ వున్న ఉప్పు ఉపయోగంలోనికి రాదు. ఇదే ప్రక్రియ మనకు ప్రతి నిత్యం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఉప్పును పూర్తిగా మానివేసి ఈ దిన చర్యను ప్రారంభించిన రోజు నుండి ఆహారంలో అధికంగా మనం రుచికని వేసుకొనే ఉప్పు అందక, కణాల యొక్క పని తీరులో అవకతవకలు సంభవించి మనకు మొదట రోజు నుండే ఉప్పులేని నీరసం కనబడుతుంది. మన ప్రేగులు, కణాలు ఈ దిన చర్య ప్రారంభించిన రోజునే సహజంగా ఆహారంలో భగవంతుడు అందించే ఉప్పును సక్రమంగా గ్రహించలేక, అందులో ఉన్న కొద్ది ఉప్పును శరీరం వినియోగించుకోలేక నీరసం వస్తుంది. కరెంటు పోయిన వెంటనే ట్యూబులైటు

వెలుతురును చూసిన కళ్ళకు, దీపం వెలుతురు చాలనట్లు, కనబడనట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని నిమిషాలు ఆ వెలుతురుకే అలవాటు పడ్డ కళ్ళకు ఆ వెలుతురు ఎక్కువగా అనిపించడానికి కొద్ది సమయం పట్టినట్లు మనకున్న కాయగూరలలోని ఉప్పును శరీరం సరిపెట్టుకోవడానికి కూడా కొన్నిరోజులు అవకాశం కావాలన్న మాట. కళ్ళు దీపం వెలుతురుకు అలవాటు పడేంతవరకు కొన్ని ఇబ్బందులు ఎలా వస్తాయో అలానే ఇక్కడ సహజమైన ఉప్పుకు అలవాటు పడేంత వరకూ కొన్ని ఇబ్బందులు తప్పవన్నమాట. ఇలా రావడం సహజంగా భావించి అది దాని ధర్మంగా మనం గుర్తించి, దానికి సర్దుకొని పోవాలే గానీ ఉప్పు వేసుకోవడం చేయరాదు.

ఉప్పు మానిన రోజు నుండి మంచి నీరును బాగా ఎక్కువగా త్రాగని వారికి నీరసం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మంచి నీరు సరిగా త్రాగని వారికి రక్త ప్రసరణ మందకొడిగా సాగుతుంది. అందువలన నీటిని 4, 5 లీటర్లు త్రాగడం తప్పనిసరిగా చేసుకుంటే నీరసం కొద్ది రోజులలోనే తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. నీరసం రావడానికి ఇంకొక కారణం ఏమిటంటే, ఉప్పులేని కారణంగా ఆహారం మొదటి రోజు నుండి వారం పది రోజుల పాటు రుచి లేని కారణంగా ఆహారం తినడంలో కూర, అన్నం లేదా రొట్టెల పరిమాణం చాలా వరకు తగ్గిపోయి, ఆహారం శరీరానికి చాలక ముఖ్యంగా ఎక్కువ మందికి నీరసం వస్తుంది. ఆహారం సరిగా తినక వచ్చే నీరసాన్ని అందరూ ఉప్పు లేక నీరసం ఇంత ఎక్కువగా వస్తుందని కంగారు పడుతుంటారు. మనస్సును మార్చుకొని కూరను, అన్నాన్ని మామూలుగా తృప్తిగా తినగలిగిన వారికి అంత ఇబ్బంది ఏమీ ఉండదు. కూరలు సరిగా తినలేని వారు నీరసం తగ్గడానికి పెరుగన్నం, పండ్లను, ఖర్జూరాన్ని ఎక్కువగా వాడుతుంటే నీరసం తగ్గుతుంది. రోజుకి రెండు మూడు లేత కొబ్బరి బొండాలను త్రాగడం ద్వారా కూడా ఉప్పు చాలని నీరసాన్ని కొద్దిగా తగ్గించవచ్చు. చెఱకు రసం, కూరగాయల రసం, పళ్ళ రసం ఈ నీరసాన్ని నివారించడానికి ఎక్కువగా వాడవచ్చు. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా తేనెను

ఎక్కువగా అన్నింటిలో కలుపుకొని, నీరసం వచ్చినపుడల్లా త్రాగడం నీరసానికి సెలైన్ లాగా పని చేయగలదు అనుటలో సందేహం లేదు. వీటికి తోడు కొద్దిగా మధ్యాహ్నం విశ్రాంతి తీసుకోవడమో లేదా నిద్ర పోవడమో చేస్తే కొద్దిగా బాగుంటుంది. అంతేగానీ ఉప్పు లేని ఆహారం తింటే నీరసం వచ్చిందని మీరు కంగారు పడి, అందరినీ కంగారు పెట్టకండి. నీరసం ఎక్కువగా ఉండి ఏదైనా డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళితే, మిమ్మల్ని ఉప్పు పూర్తిగా మానమని చెప్పిందెవరు అని నన్ను, మానినందుకు మిమ్మల్ని అరవడం జరుగుతుంది. అందరి డాక్టర్లకూ ఈ ఉప్పు విషం అన్న విషయం తెలియదు గదా పాపం. అందువల్ల అలాంటి నీరసాలు రాకుండా ముందు రోజు నుండే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని, మన మనస్సును ధైర్యంగా ఉంచుకొంటే ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు. ఉప్పు మానినందువల్ల వచ్చే నీరసాలకు భయపడితే జీవితంలో ఆరోగ్యం విలువ మనం ఎన్నడూ తెలుసుకోలేమన్న సత్యాన్ని మాత్రం మరువకండి.

17. నిద్ర పట్టక పోవడం: పుష్టిగా తిన్నవాడికి మత్తుగా నిద్రవస్తుంది. అలవాటులేని కారణంగా కొత్తలో ఉప్పులేని వంటలను అందరూ ఆనందంగా తినలేరు. ఈ వంటలను తినడంలో కొత్తలో ఎక్కువ మందికి మొదట 10-15 రోజులు సంతృప్తికి బదులు అసంతృప్తే ఎక్కువ ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఎక్కడ అసంతృప్తి ఉంటుందో అక్కడ మనస్సు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉండదు. దీని కారణంగా ఇలాంటి వారికి నిద్రాభంగం కలగవచ్చు. కానీ నూటికి 90 మందికి ఈ ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన రోజు నుండే చక్కని సుఖ నిద్ర పట్టింది. ఇంతకు పూర్వం ఎప్పుడూ ఇలాంటి నిద్రను అనుభవించలేదు అని చెబుతూ ఉంటారు. మరి కొంత మందికి పెందలకడనే (రాత్రి 7 గంటల లోపు) భోజనం చేయడం వలన, ఆ ఆహారము త్వరగా అరిగిపోయి పడుకొనే సమయానికి మరలా ఆకలయ్యి నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. మరి కొంత మందికి ఆరంభంలో వచ్చే చిన్న చిన్న అడ్డంకులు నిద్రకు భంగం కలిగించడం కూడా ఒక కారణం. ఆకలయ్యి నిద్ర సరిగా రాని వారు, కొత్తలో ఆ ఇబ్బందిని

పోగొట్టుకోవడానికి అవసరమైనప్పుడు పండ్లు తినడం లేదా 10 ఖర్జూరాలు తిని పడుకోవడం చేయవచ్చు. వేరే కారణాల వల్ల నిద్ర సరిగా రాని వారు పడుకొనే ముందు 15 నిమిషాలు వేడి నీటి పాదస్నానం చేసి పడుకొంటే నిద్ర పడుతుంది. లేదా రెండు కళ్ళలో రెండు తేనె చుక్కలు వేసుకొంటే నిద్రవస్తుంది.

ఈ దిన చర్య ప్రారంభించి రోజూ 5, 6 లీటర్ల మించి నీరు త్రాగడం వలన, సాయంకాలం 7 గంటలలోపు త్రాగిన నీటికి మూత్రం కొద్ది రోజులు పాటు నిద్రాభంగం చేస్తూ ఉంటుంది. 50 సంవత్సరాలు వయస్సు దాటిన వారికి ఈ రకమైన ఇబ్బంది కలుగుతూ ఉంటుంది. రాత్రి వేళల్లో 2, 3 సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళ వలసి వస్తుంది. శరీరంలో అవసరానికి మించి నిలువ ఉన్న నీరు పోయే వరకు మన మూత్రం ఎక్కువగా (రాత్రివేళల్లో కూడా) రావడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి ఇబ్బంది 15, 20 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉన్న వారు 5.30-6 గంటల లోపులేనే నీరు త్రాగడం పూర్తిచేసి, భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత అరగ్లాసు నీరుతో సరిపెట్టుకోవాలి. నిద్ర సరిగా పట్టకపోతే తరువాత రోజు నీరసం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చివరకు నిద్రలేని తనం వలన వచ్చిన నీరసాన్ని ఆహారం మీదకు నెట్ట వలసి వస్తుంది.

18. ఆకలవకపోవడం: మొదట నాలుగైదు రోజులు జీర్ణ కోశ వ్యవస్థలో ఇబ్బందులు ఉన్న వారికి ఈ ఆహారం సరిగా అరగక ఆకలవనట్లు, పొట్ట ఉబ్బినట్లు ఉంటుంది. కానీ నూటికి 95 మందికి ఈ దినచర్య ప్రారంభించిన రోజు నుండి ఆకలి విపరీతంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం 2 గంటలలో పూర్తిగా అరిగిపోయి, పొట్ట ఖాళీగా ఉండి మరలా ఏదన్నా తినాలనిపిస్తుంది. ఆకలి మందంగా ఉండడానికి ఆలోచనలు కూడా ఒక కారణం. మన ఊహలే మనకు సగం ఆకలిని తెలియజేస్తూ ఉంటాయి. ఉప్పులేని వంటలు ఇష్టంలేక, వాటిని తలచుకుంటేనే భయం వేసే వారికి ప్రేగులలో జీర్ణాదిరసాలు తయారీ లేక ఆకలి చచ్చిపోతుంది. ఇష్టమైన వాసన తగిలితే లేని ఆకలి కూడా పుట్టుకొని వస్తుంది. కొంత మంది రోగాలు వచ్చి, నరక యాతన అనుభవిస్తున్నప్పటికీ కోరికలలో

మాత్రం కొదవేమీ ఉండదు. వారికి ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినడం మనసారా ఇష్టం ఉండదు. తప్పక ఎవరి కోసమో తింటూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఈ ఆకలి లేక పోవడమనేది ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. జీర్ణాశయం ఇబ్బంది ఉండి ఆకలి లేని వారు 4, 5 రోజులపాటు కూరలు, రొట్టెలు మానివేసి కేవలం పెరుగన్నం, పండ్లతో గడపవచ్చు. ఇబ్బందిగా ఉన్నవారు ఉదయం రెండు మూడు సార్లు గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనెను కలుపుకొని త్రాగగలిగితే కొంత ఆకలి పుడుతుంది. ఆకలి సరిగా లేని వారు మొలకెత్తిన విత్తనాలు పూర్తి ఆకలి పుట్టే వరకూ మొదలు పెట్టరాదు. సాయంకాలం భోజనం మానివేసి కేవలం పండ్లు తినికూడా ఉండవచ్చు. ఆకొన్న కూడు అమృతం అన్నారు పెద్దలు. ఆకలితో తిన్న ఆహారమే అరుగుతుంది. అలాంటిదే అమృతం అవుతుంది. ఆకలి లేనప్పుడు తిన్న ఆహారం ఎంత మంచిదైనప్పటికీ అది విషం అవుతుంది. ఆకలైనప్పుడే, ఆకలికి సరిపడా తింటే ఆరోగ్యం అందుతుంది.

19. పనిచేయలేక పోవడం: ఉప్పు తినే వాడికే బలం ఉంటుంది. తినని వాడికి శక్తి ఉండదు అని మనందరికి హృదయాలలో ఆ మాటలు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా హత్తుకొని పోయి ఉన్నాయి. ముందు శారీరకంగా కంటే మానసికంగా మనం ఉప్పు తినక పోతే ఏమీ చేయలేము అన్నది మనిషిని కృంగదీసి వేస్తున్నది. ఉప్పు మన ఆహారం కాదు, అది ఔషధం అన్న విషయం స్పష్టంగా అర్థం కావాలి. కష్టపడి పని చేసుకోవడానికి మంచి ఆహారం కావాలి గానీ ఉప్పు కాదని మనం ముందు గ్రహించాలి. ఏ ఉప్పు తిని గుర్రాలు, ఎద్దులు, దున్నలు అంత బరువు లాగుచున్నాయి. ఏ ఉప్పు తిన్నందుకు వాటికి అంతంత కండలు పడుతున్నాయి. అలుపు సొలుపు లేకుండా అవి అన్నీ ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు కష్టపడగలుగుచున్నాయి కదా! ఆలోచించండి! మళ్ళీ మళ్ళీ ఆలోచించండి!! మనస్సులో ఉప్పుకు స్థానం లేకుండా చేస్తే తప్ప మనకు ఆ భావం పోదు. ముందు రావలసింది మనకు ఆ మార్పు. చాలా మంది పరిశోధన కొరకు ముందు ఉప్పును పూర్తిగా తినడం మానివేసారు. కానీ ఉప్పులేని కారణంగా

రుచిలో కలిగే లోటుకు వారందరూ ఆహారం మామూలు కంటే తక్కువగా తినడం చేస్తారు. ఇక్కడ ఆహారం చాలనందువల్ల, శరీరానికి శక్తి సరిగా అందక శారీరక శ్రమ చేయడానికి సహకరించదు. 10, 20 రోజులు ఇలా అనుభవించి ఉప్పు లేకపోతే మనం పనిచేయలేము అని దుష్ప్రచారం చాలా మంది చేయడం జరిగింది. మంచి కంటే చెడు తొందరగా ఎక్కుతుంది కాబట్టి అందరి మనస్సులలో పనికి ఉప్పుకు సంబంధం ఉందని జీర్ణించుకొని పోయింది.

మరికొంత మంది డాక్టర్లు కూడా ఉప్పును మానివేసి వారిపై వారు పరిశోధనలు కూడా చేసి చూసుకున్నారు. ఉప్పును మానవేయడమే అందరూ చేశారుగానీ, ఉప్పు మానినప్పుడు రక్త ప్రసరణలో మెదడుకు, గుండెకు, ఇటు పనిచేసుకోవడానికి కావలసిన నీటిని అందివ్వక ఇబ్బందులకు గురి అయ్యి ఉప్పు అవసరం అన్న విషయాన్ని వాడుకలోనికి తీసుకొచ్చారు. ఉప్పు పూర్తిగా మానివేసి, ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ, రోజుకి 5, 6 లీటర్ల మంచి నీరును మూడు పూటలా సమయానుకూలంగా స్వీకరిస్తూ ఉంటే ఏ మనిషి అయినా అలుపూ ఆయాసం లేకుండా పూర్వం కంటే రెట్టింపు పనిని సులువుగా చేయగలడు అనుటలో అతిశయోక్తి ఏ మాత్రం లేదు. ఉప్పు తినే మనిషికి త్రాగిన కొద్ది నీరు కూడా శరీరంలో నిలువ ఉండి పని చేసుకునేటప్పుడు ఆ పనిలో ఉత్పత్తి అయ్యే వేడికి ఆవిరవడానికి సహకరిస్తూ ఉంటుంది. ఉప్పు మానివేసిని వారికి శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా ఏమీ నిలువ ఉండక, ఎప్పుడు త్రాగినవి అప్పుడు అవసరాలకు ఉపయోగపడటం లేదా విసర్జింపబడటం జరుగుతుంది. ఉప్పు మానివేసి మంచి నీరు తక్కువ త్రాగితే పనిలో ఉత్పన్నమయ్యే వేడిని తట్టుకోవడానికి నీరు చాలక, ఆ పనిలో నీరసం, అలసట, నొప్పులు వస్తే, ఆ నొప్పులను, నీరసాన్ని ఉప్పు చాలనందువల్ల అనుకుంటున్నారేగానీ నీరు చాలనందువల్ల అని మనకు ఇంత వరకూ ఎవరూ తెలియజేయలేదు. ఇది నా అనుభవంలో తెలుసుకున్న విషయం. ఈ ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ రోజుకి 18 గంటలు హాయిగా పనిచేసుకోగల వ్యక్తులను మేము ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాము.

అందువలన మీరు కూడా నీరు బాగా త్రాగుతూ, ఆహారాన్ని మూడు పూటలా కడుపారా తింటూ, ఉప్పును మాని వేసినప్పటికీ అన్ని పనులు చురుకుగా చేసుకోగలుగుతున్నట్లు అనుభవించితే గానీ తెలియదు. అందువల్లనే అనుభవం గొప్పది అన్నిటికంటే అని పెద్దల మాటలు. అనుభవం అనేది ఉప్పు విషయంలో 5, 10 రోజులకు తెలిసిరాదు. నాలుగు నెలలు ముఖ్యంగా పడుతుంది. మిగతా శేష జీవిత సౌభాగ్యం కొరకు నాలుగు నెలలు మీరందరూ కష్టం అనుకుంటే ఎలా? ఎంతలో గడిచిపోతాయి నాలుగు మాసాలు, ఆలసించక ఆరంభించండి. మీరు ఉప్పు మానివేసిన కొత్తలో రోజూ శరీరానికి ఎక్కువ మోతాదులో అంతే ఉప్పు ఉన్నందువల్ల మొదట వారం, పది రోజులు సహజంగా చురుగ్గా రోజూ పనిచేసుకొనేటట్లు చేసుకోలేకపోతారు. అలా అవుతుందని ఏమీ నిరుత్సాహం చెందవలసిన అవసరం లేదు. అలా ఓపిక తక్కువ ఉన్న రోజులలో కొద్దిగా పని తగ్గించుకుంటే ఆ ఇబ్బంది నుండి బయటపడవచ్చు. శరీరం కృత్రిమమైన ఉప్పుతో నడవడం బదులు సహజమైన ఉప్పుతో నడక సక్రమంగా ప్రారంభించడానికి కొంత సమయం కావాలి కదా! ఉప్పులేని ఆహారానికి మీరు అలవాటు పడిన తరువాత, ఏమిటి ఈ వయస్సులో కూడా ఇంత పని చేయగలుగుచున్నామని ఆశ్చర్యం మీకు కలగకపోతే నన్నడగండి చూద్దాం.

20. జ్వరం: ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి వరకూ ఆరోగ్యం కొరకు నేను ఈ పని చేస్తున్నాను అన్న విషయం ఇంతకు ముందు దిన చర్యలో ఏ కోశాన కనపడకుండా, ఒక్కసారే మనం ఇప్పుడు చెప్పుకునే దిన చర్యను ప్రారంభించడం వలన శరీరానికి పూర్తిగా ఈ అలవాట్లన్నీ కొత్తగా ఉండి మంచీ చెడుల మధ్య (కొత్త దిన చర్య - పాత దిన చర్య) ఘర్షణలో జ్వరం కొంత మందికి ఒక రోజు లేదా రెండు రోజులు వస్తూ ఉంటుంది. అన్ని మంచి పనులను ఒక్క సారే ప్రారంభించడం వలన, శరీరం ఆ మంచి తనానికి తట్టుకోలేక పోతున్నందున జ్వరం వస్తుంది. ఈ విధముగా వచ్చే జ్వరాలకు ఏమీ కంగారు పడనవసరం లేదు. ఆ రోజు పూర్తిగా ఆహారం తినడం మాని ఎక్కువగా మంచి

నీరును మరువకుండా తీసుకుంటూ, మధ్య మధ్యలో 2, 3 గంటలకు ఒకసారి తేనె + నిమ్మకాయ నీళ్ళతో పొట్టకు విశ్రాంతి నివ్వడం మంచిది. విరేచనం కానప్పుడు, ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ఎనిమా తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలి. జ్వరం తగ్గి, నోరు చేదు పోయి ఆహారం మీద మనస్సు వెళ్ళినప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా ప్రారంభిస్తూ 4, 5 రోజులలో పూర్తిగా అన్ని ఆహారాలను (మొలకెత్తిన గింజలతో సహా) తినవచ్చు. మరీ జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే నుదుటి మీద, బొడ్డు క్రింద తడి గుడ్డలు లేదా మట్టి పట్టీలు మూడు పూటలా వేయడం, ఎనిమా చల్లని నీటితో చేసుకోవడం చేయవచ్చు. శరీరాన్ని శుభ్రం చేయడానికే జ్వరాలు వస్తాయి. జ్వరం తగ్గిన తరువాత ఈ దిన చర్య చాలా సులువుగా అలవాటు అవుతుంది. అన్నీ మన మంచికే అనుకోవడం మంచిదండి.

21. కాళ్ళూ, పిక్కల నొప్పులు: ఎవరు పిక్కల నొప్పులన్నా నీకు ఉప్పు తక్కువ అయ్యింది అందువల్లనే ఆ నొప్పులు (మజిల్ క్రాంప్స్) వస్తున్నాయి అన్నింటిలో కొద్దిగా ఉప్పు ఎక్కువగా కలుపుకుంటే తగ్గిపోతాయి అని అటు డాక్టర్లూ, ఇటు అనువజ్ఞులూ అందరూ అదే సమాధానమిస్తారు. ఉప్పు బాగా తినే వారికి కూడా ఈ పిక్కల నొప్పులూ రావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ పిక్కల నొప్పులు రావడానికి ఉప్పుతోబాటు నీటిని కూడా సవరించితే గానీ నొప్పులు పూర్తిగా పోవు. ఈ ఉప్పులేని ఆహారం ప్రారంభించిన మొదట రెండు, మూడు రోజులలో ఎక్కువగా నడిచిన వారికి, బాగా తిరిగే వారికి కొద్దిగా పిక్కల నొప్పులు రావడం సహజం. ఉన్నట్లుండి ఒక్కసారే ఉప్పును మానివేయడం మనకు రోజూ అందవలసిన ఉప్పు, ఎక్కువగా పనిచేసే కాలి కండరాలకు సక్రమంగా అందక ఆ భాగంలో కండరాలు నొప్పులకు గురి అవుతాయి. శరీరంలో నిలువ ఉన్న ఉప్పు వాడుకలోనికి వచ్చి, కాలికండరాలలోని అవసరాలను తీర్చడానికి కొన్ని రోజుల సమయం (5, 6 రోజులు) పట్టవచ్చు. అందువల్ల 5, 6 రోజులు ఓర్చుకుంటే ఆ నొప్పులన్నీ సర్దుకొని పోతాయి. ఉప్పు శరీరానికి అవసరం అని ఆ నొప్పులు రావడం లేదు గానీ, ఉప్పు మానినందుకు శరీరం ఆ నొప్పుల రూపంలో గొడవ

పెడుతూ ఉప్పుని తినమని చెప్పడం. ఆ బాధలను పట్టించుకొంటే శరీరం అంతా బాధలలో పడి పోతుంది. ఆ బాధలను లెక్క చేయకుండా బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తే శరీరం అంతా బాగుపడుతుంది. ఇలా నొప్పులు వచ్చేటప్పుడు శరీరానికి మంచి నీరును ఎక్కువగా అందిస్తూ, వేడినీటి కాపడాన్ని పిక్కలకు పెట్టుకోవడం ద్వారా వాటిని తాత్కాలికంగా తగ్గించుకోవచ్చు. లేతగా, ఉప్పగా ఉండే కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు త్రాగడం మంచిది. (2, 3 సార్లు).

ఈ ఉప్పులేని ఆహారం ప్రారంభించిన మొదట వారం, పది రోజులపాటు ఉదయం నడక నడవడం, వ్యాయామాలు లాంటివి కొద్దిగా తగ్గించుకోవడం మంచిది. ఈ కొత్త రుచి నాలుకకు అలవాటు లేక ఎక్కువగా తినలేక పోవడం ఒక కారణమయితే, ఉప్పును ఒక్కసారే మానివేయడమనే రెండవ కారణం వల్ల కాళ్ళ నొప్పులు వస్తుంటాయి కాబట్టి వాటిని నివారించుకోవడానికి విశ్రాంతే మందు. వీటికి తోడు రోజుటిలా వ్యాయామం చేస్తే శరీరం తట్టుకోలేక ఇబ్బంది రెట్టింపు అయ్యే అవకాశం ఉన్నందువల్ల వీలున్నంతవరకూ అన్ని పనులను తగ్గించుకోవడం మంచిది. వారం పది రోజులు గడిచిన తరువాత మీ వ్యాయామం మీకు తెలియకుండానే రెట్టింపు చేయగలుగుతారు. అంత హుషారు మీలో వచ్చేస్తుంది.

22. కొత్తలో కూరలు ఎక్కువగా తినలేకపోవడం: అలవాటులేని కారణంగా కూరలను తినడానికి కొద్దిగా అందరూ కష్టపడవలసి వస్తుంది. ఆరోగ్యం ప్రధానంగా కావాలని నూటికి నూరు శాతం కోరుకుంటూ, ఈ ఆహారాలను తినడం ప్రారంభించిన వారికి అంత ఇబ్బంది కలుగక పోవచ్చు. మీరు ఆరోగ్యాన్ని ఈ విధానం ద్వారా కోరుకునేది 30, 40 శాతం మాత్రమే అయితే, మీకు ఈ వంటలు 30, 40 శాతమే బాగుండి, మిగతా 60, 70 శాతం అసంతృప్తి మిగులుతుంది. మీ భావనే ఇక్కడ ప్రధానంగా పనిచేస్తుంది. మనం ఈ కొత్త రకమైన వంటలను తినేది ఆరోగ్యం గురించి కాబట్టి ముందు ఆరోగ్యానికి మనస్సులో ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి, తరువాత రుచికి ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం చేయాలి. ఇంతకు పూర్వం

అందరం, అన్ని రకాలను ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు కేవలం రుచినే ప్రధానంగా చేసుకొని, ఆ భావనతోటి తినడం జరిగింది. ఇప్పుడు కూడా ఆ రకమైన ఆలోచనలకు ఇంకా అవకాశం కల్పించడము అంత మంచిది కాదు. మనం తినే వంటలలో రుచి ఇంత ఉండాలని ముందే ఊహించుకొని కంచం ముందు కూర్చోకుండా, ఆ వంటలలో ఎంత రుచి ఉంటే దానితోనే సర్దుకుపోదాము అన్న తీరులో మనం ఇప్పుడు ఉండాలి. లేని పక్షంలో మీరు ఈ వంటలను మనసారా తినలేరు. ఉన్న దాన్ని ఉన్నట్లుగా స్వీకరించగలిగి, దానినే మనస్సు ఇంద్రియాలు సర్దుకొని పోయేటట్లు మన మనస్సును ముందే సిద్ధం చేసుకొనే వారు ఆరోగ్యం, ఆనందం విషయంలో అదృష్టవంతులు. అటువంటి వారికి ఇహపరసౌఖ్యం కలుగుతుంది. జీవితంలో అన్నింటినీ సాధించగలుగుతారు. ఏ కార్యమూ వారికి బాధను గానీ, బరువును గానీ, బంధాన్ని గాని మిగల్చదు.

మన నోటిలోని నాలుకపై ఉండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు (టేస్ట్ బడ్స్) ఇంత కాలం ఎక్కువ ఉప్పుకి అలవాటు పడిపోయి, అంత మోతాదులోనే ఉప్పు తగిలితే తప్ప ఆ వంటలను రుచిగా నాలుక గ్రహించలేదు. ఆ గ్రంథులన్నీ ఎక్కువ ఉప్పు రుచికి అలవాటు పడి దానికి బానిస అయిపోయినవి. అందువల్ల మనం మొదటి రోజున ఉప్పులేని ఆహారం తిన్నప్పుడు, ఆ గ్రంథులన్నీ ఆ చప్పదనాన్ని సహించలేనట్లు ఇబ్బంది పడతాయి. మీరు అప్పుడు కలిగే ఇబ్బందినే మనస్సుతో పట్టించుకొని, భూతద్దంలో పెట్టి చూస్తే మీరు ఆ ఆహారాన్ని సరిగా తినలేకపోతారు. ఆ కూరలో ఉన్న చప్పదనాన్నే, మీ మనస్సుతో చక్కగా స్వీకరించగలిగితే, ఆ చప్పడి కూరకు మీ పొట్ట, శరీరం ముందు రోజునుండే చక్కబడతాయి. ఆ విధముగా మొదటి పది రోజులు ఆరోగ్యం గురించి, ఆనందం గురించి మనస్సును తీర్చిదిద్దుకొని, ఉన్న ఆహారానికి అనుకూలంగా మార్చుకుంటే తరువాత నాలుక మీద ఉన్న రుచిని తెలిపే గ్రంథులు (కణాలు) 10 రోజులలో పాతవి చనిపోయి వాటి స్థానంలో క్రొత్తవి పుడతాయి. కొత్తగా పుట్టిన

కణాలకు ఉప్పులేని ఇబ్బంది అంతగా తెలియదు. ఉదాహరణకు టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చి 10, 15 రోజులు ఆహారం తినడం పూర్తిగా మానివేసి, జ్వరం తగ్గిన వెంటనే తినే వారు ఆహారం ఇంట్లో అందరూ తినడానికి వండుకున్న ఆహారం అయితే, నాలుక నోరు ఆ ఎక్కువ ఉప్పు కారాలకు మండిపోయి తినలేక పోతాము. జ్వరం ముందు తిన్న ఆహారాలను 15 రోజులు మాని మరలా తరువాత తినడం వలన, ఈ 15 రోజులలో మారిన నాలుక మీద కణాలకు ఆ ఉప్పు కారాలు బాగా ఎక్కువగా అనిపించడానికి కొత్త కణాలు పుట్టడమే కారణం. ఈ ఆహారం ప్రారంభించిన రోజు నుండి మొదట 10, 15 రోజులు ఉప్పులేని ఇబ్బంది కొద్దిగా ఎక్కువగా అనిపించినప్పటికీ అక్కడ నుండి మనకు ఆ ఇబ్బంది రోజు రోజుకూ తగ్గిపోతూ కూరలలో సహజంగా ఉన్న ఉప్పునే రుచికి సరిపెట్టుకొనేటట్లు నాలుక గారు మార్పు చెందుతూ ఉంటారు. ఇలా ఓ నెలరోజులు గడిచేసరికి నాలుక మనకు అనుకూలంగా మారి, ఈ కూరలే ఎంతో రుచిగా ఉన్నట్లు, ఆనందంగా ఆ రుచిని పూర్వంలా స్వీకరించగలుగుతుంది. ఆ రుచులకే మన మనస్సు కూడా అలవాటు పడిపోతూ, అందులోనే అంతులేని ఆనందాన్ని అందుకుంటూ, కొత్త రకాల రుచులను పాత చేసుకుంటూ ఆరోగ్యానికి పునాది స్థిరంగా వేసుకుంటుంది. కొత్తలో ఈ కూరలను ఎక్కువగా తినలేక పోవడం సమంజసం. అదే కూరలను మీరు ఒక నెల రోజులలో అందరూ ఆశ్చర్యపోయేలా ఎక్కువగా తినడం సహజం. ఓర్పుతో అన్నింటినీ సాధించవచ్చు అని మరువకండి.

చెమటోడ్చకుండా, కష్టపడకుండా వచ్చిన సొమ్ము మన దగ్గర నిలువదు. పైగా అది మన సుఖాన్నీ, మనశ్శాంతిని దూరం చేస్తుంది. త్యాగం, కష్టం లేకుండా వచ్చిన కీర్తి ప్రతిష్ఠలు కూడా నిలువవు. అలాగే ఏ కష్టం లేకుండా, ఒడుదుడుకులు లేకుండా వచ్చిన ఆరోగ్యం విలువ మనకు తెలియదు. ఒక వేళ వచ్చినా అది ఎక్కువ రోజులు నిలువదు. కష్టం ద్వారా వచ్చిన సుఖమే నిజమైన సుఖం అని తెలుస్తున్నది. దీన్ని బట్టి ఆలోచిస్తే, మనం ఇప్పుడు అనుసరించబోతున్న దినచర్య మొదట్లో వచ్చే చిన్న చిన్న ఇబ్బందుల వెనక

స్థిరమైన, స్వచ్ఛమైన ఆరోగ్యం ఉన్నదని తెలుస్తున్నది. ప్రారంభంలో చిన్న చిన్న ఒడుదుడుకులు, అడ్డంకులు రావడంలో కూడా ధర్మం ఉన్నది. అదేమిటన్నది ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాము. ఇంత కాలం మనము అనుసరించిన దిన చర్య 24 గంటలూ శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు పేరుకునే విధంగానే ఉన్నది. ఆ వ్యర్థ పదార్థాలు ఏ రోజు కారోజు కదిలే వెళ్ళే అవకాశం ఇవ్వలేకపోయింది. నాలుకకు మనస్సుకు అనుకూలంగానే మన దినచర్య ఆధారపడి నడిచింది గానీ, శరీరానికి అనుకూలంగా నాలుక, మనస్సు నడవలేకపోయింది. అలాంటి స్థితికి అలవాటు పడిన ఈ శరీరాన్ని ఒక్కసారే ఆరోగ్యమే ప్రధానంగా వచ్చే దిన చర్య వైపుకు మార్చడం వల్ల కొత్తలో తట్టుకోలేక పోతుంది. అప్పుడు వచ్చేవే పైన చెప్పుకున్న ఈ చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు.

మొదటిసారి సిగరెట్టును ఈ శరీరానికి అలవాటు చేసేటప్పుడు సిగరెట్టు పొగ లోపలకు వెళ్ళకుండా ఊపిరితిత్తులు బలంగా నిరోధించి దగ్గు రూపంలో బయటకు నెట్టివేస్తుంది. అలాగే అలవాటు లేక ముక్కులు మండుతూ ఉంటాయి. సిగరెట్టు సుఖాన్ని మనసారా కోరుకునే వ్యక్తి ఆ మొదట నాలుగు రోజులు వచ్చే చిన్న ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ సిగరెట్టును కొనాలని అలవాటు చేసుకుంటాడు. ఆ సిగరెట్టు అలవాటు అయ్యే వరకూ అందులోని సుఖం ఆ మొదట నాలుగు రోజులు అంతగా తెలియదు. ఆ సుఖం తెలుసుకొనే రోజు వచ్చే సరికి మొదటి బాధలు మాయమవుతాయి. అలాగే బ్రాందీల అలవాటు విషయంలో కూడా మొదట వారం రోజులు తల తిప్పడం, వికారాలు వాంతులు పూర్తి అయితేనే గానీ ఆ చెడు అలవాటు అలవాటుగా మారడం లేదు. ఈ రెండు చెడు అలవాట్ల వెనుక ఉన్న ఆనందం కోసం కొత్తలో వచ్చే అవకతవలను ఆనందంగా స్వీకరించగలుగుతున్నాము. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నారే, అంతటి మహా భాగ్యాన్ని మానవుడు మనసారా కోరుకుంటే ఆరంభంలో వచ్చే అడ్డంకులు ఆగుతాయా? అడ్డు పడతాయా? ఆలోచించండి? ఇది జీవితానికి సంబంధించిన విషయం. మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకోవడానికి వినియోగపడే

ఈ శరీరం అనే వాహనం భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడే విషయం. ఈ శరీరం 100 సంవత్సరాలు ఆగకుండా (నాన్ స్టాప్ గా) డబ్బు ఖర్చు లేకుండా తన్ను తాను బాగుచేసుకునే శక్తిని పెంచుకొనే ప్రక్రియపై మనస్సు కేంద్రీకరించండి. సుఖ శాంతులు పొందండి.

ఈ దినచర్య ప్రారంభించిన అందరికీ మొదట్లో ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావు. అసలు ఏమీ రాని వారు కూడా 25-30 శాతం మంది ఉంటారు. ఇవన్నీ వారి వారి మానసిక స్థితిని బట్టి. ఇంతకాలం వారు శరీరానికి చేసిన అలవాట్లను బట్టి ఆధారపడి ఉంటాయి. చివరగా ఒక్కమాట చెప్పి ముగిస్తాను. అంతులేని సముద్రానికి ఆరంభంలో కెరటాలు, అలలు, అలజడి తప్పటం లేదు. వాటిని దాటి వెళ్ళిన వారికి సముద్రం ఎంత ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా ఉంటుందో అసలు రహస్యం అర్థమవుతుంది. ఒడ్డునున్నవాడు సముద్రం అంతా ఇలా మోతగా, హోరుగా ఉంటుంది అనుకుంటాడు. అలాగే ఈ ప్రకృతి దిన చర్యను పాటించడం ప్రారంభించిన మొదట్లో వచ్చే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను అధిగమించి ముందుకు వెళ్ళే ధీమంతులకు నిర్మలమైన మనస్సు, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరమూ దక్కుతాయి. మొదట్లో వచ్చిన ఇబ్బందులకు బెదిరి పోయేవారు ఆరోగ్యంలో, ప్రశాంతంలో ఉన్న ఆనందమేమిటో తెలుసుకొనే అదృష్టానికి నోచుకోలేరు. జాగ్రత్త మరి! అంతా మీ అదృష్టమే. ప్రయత్నించండి. ప్రయత్న లోపం లేకుంటే విజయం మీదే శుభం.

ఈ దినచర్య పాటిస్తూ మందులు ఎలా తగ్గించుకోవాలి

- స్వధర్మానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తే ముందు - అనుభవిస్తావు ఆరోగ్యంతో పొందు
- మందులు కాదు ఆహారం - ఆహారమే మందు - ప్రకృతి జీవన విధానం పాటించు ముందు
- ఆపదల కోసమే మందు - ఆరోగ్యం కోసమే ఈ ప్రకృతి విందు
- డాక్టర్లు పాటించక ముందు - రోగులకేం వేస్తారు మందు
- ఉప్పు తింటే లో బి.పి తగ్గడం హాస్యాస్పదం - నీరు ఎక్కువ త్రాగండి అనుసరించండి ప్రకృతి పథం
- రుచుల వారసత్వాన్ని కట్టిపెట్టు - రోగాలకు బానిసత్వం ఇక ఆటకట్టు
- సుగరుందా ఎందుకు భయం - ప్రకృతి మాత నీకిస్తుంది అభయం
- రోజూ చన్నీటితో తల స్నానం చెయ్యి - తలనొప్పిని తక్షణమే నిర్మూలన చెయ్యి
- జలాన్ని స్వీకరించండి - మలాన్ని విసర్జించండి
- విధానాన్ని సక్రమంగా పాటిస్తేనండి - గుండె జబ్బు కూడా నిదానంగా పోవునండి
- ఉప్పు మానితే ఆస్మా తగ్గుతుంది - నీరు త్రాగితే జలుబు పోతుంది
- మందుల కంటే ప్రకృతి విందులే నయం - విటమిన్ లన్నీ లభిస్తాయి, వద్దు భయం
- థైరాయిడ్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గుతుంది పూర్తిగా - అయొడిన్ సాల్ట్ వాడకు - ప్రకృతి ఆహారముండగా
- రామబాణం ప్రకృతి విధానం - రోగార్తులకు ప్రకృతి ఇచ్చిన ఆశీర్వాదం

సృష్టిలోనున్న 84 లక్షల జీవరాసులన్నీ నియమానుబద్ధంగా జీవనాన్ని గడపగలుగుచున్నాయి. వాటికి ఇంక వేరే పనేమీ లేదు కాబట్టి, ఉన్న సమయాన్ని సక్రమంగా జీవించడానికే వినియోగించుకుంటూ, ధర్మంగా జీవనం సాగిస్తుంటాయి. ప్రతి జీవికి దాని స్వధర్మాలు, శరీరధర్మాలు కొన్ని ఉంటాయి. ఆ ధర్మాల విషయంలో అవి ఏ రోజూ అధర్మానికి ఒడిగట్టడం లేదు కాబట్టి అవి జీవితకాలంలో ఏరోజూ రోగం రొప్పు, మందు మాకు, చీకు చింత లేకుండా, మంచాన పడకుండా ఆనందమైన జీవితాన్ని గడపగలుగు చున్నాయి. కానీ మానవుని విషయంలోనికి వచ్చేసరికి అలాంటి ధర్మాలు ఏవీ గోచరించడం లేదు. మానవుడు సంఘజీవి కాబట్టి ఆరోగ్యమే ప్రధానంగా రోజంతా ఆలోచిస్తూ, శరీర ధర్మాలను పూర్తిగా నెరవేర్చడమే తన ముఖ్య ఉద్దేశ్యం కాదు కాబట్టి ఆరోగ్యం విషయంలో కొన్ని ఒడుదుడుకులు రావడం జరుగుచున్నది. స్వధర్మాలను విడిచి పరధర్మాలకు ప్రాధాన్యత ఎక్కువ అవడం వలన ఆరోగ్యం విషయంలో అపశ్రుతులు వస్తున్నాయి. 24 గంటలలో కొన్ని గంటలు శరీరధర్మాలను నెరవేర్చడానికి మనిషి కేటాయించి ఉంటే మనిషికి మందులు డాక్టర్లు అవసరం రాకుండా కాలం గడిచేది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి అన్నింటికీ సమయం ఉంటున్నది గానీ, శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవడానికి మాత్రం అవకాశం ఉండటం లేదు. అన్నీ ముఖ్యం అనుకుంటున్నాడు గానీ అన్నింటిని చూసి అనుభవించి, ఆనందించే ఆరోగ్యం మాత్రం దెబ్బ తినే వరకు ముఖ్యం అనుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా మన జీవన విధానంలో వచ్చిన మార్పులే మన పాలిట, ఆరోగ్యం పాలిట శత్రువులు. మన అలవాట్లకు అనుకూలంగా మన శరీరాన్ని మార్చుకుంటున్నాము. అదెలా అంటే శరీరానికి కావలసిన నీటిని అందించడం లేదు. అలాగే ఆహారం ఎప్పుడు తినాలో, ఎంత తినాలో, ఎలా తినాలో తెలియకుండానే తింటున్నాము. గాలి కూడా సక్రమంగా తీసుకోలేని స్థితిలో శరీరాన్ని తయారుచేస్తున్నాము. మల మూత్రాలను సక్రమంగా విసర్జించలేక పోతున్నాము. ఈ పిచ్చి అలవాట్లకు అనుకూలంగా శరీరం తనదైన శక్తిని కోల్పోయి రోగాల నిలయంగా మార్పు చెందుతున్నది. ఈ అలవాట్లను ఏ

వైద్య విధానం అయితే సవరించి మనిషిని సక్రమమైన మార్గంలో పెడుతుందో, దానివల్లే జబ్బులు వచ్చినవి వచ్చినట్లు నయమవడానికి అవకాశం ఉంది. మన ఈ జీవన విధానంలో వచ్చిన మార్పులను అలానే ఉంచి, అన్ని వైద్య విధానాలు, అందరు డాక్టర్లు బాధలకు మందులు ఇస్తూ అసలు భారాన్ని వదిలివేస్తున్నారు. అందువల్లనే వచ్చిన రోగాలు జీవితంలో పోవు. బ్రతికి నంత కాలం మందులు వాడడం తప్పని సరి అని వారు చెప్పడం, మనం అలా కొనసాగించడం బాగానే ఉంది గానీ, శరీరం మాత్రం బాగుపడుట లేదు.

మీరు ఈ బాధలకు, రోగాలకు స్వస్తి చెప్పాలంటే పరిపూర్ణమైన మార్గం మనకు లేక పోలేదు. అదెలా అంటే మన అలవాట్లకు అనుకూలంగా మన శరీరాన్ని మార్చుకునే కంటే, మన శరీరానికి అనుకూలంగా మనం మారడమే దానంతటికీ పరిష్కారం. ఇది తప్ప మానవుడికి నేడు వేరే గత్యంతరం లేదని నొక్కి వక్కాణించి మరీ చెప్పవచ్చు. అప్పుడు తప్ప మీరు డాక్టర్లను, మందులను, జబ్బులను వదలలేరు. ఈ సత్యం ముమ్మాటికీ నిజం. "మేలుకొని మనస్సు మార్చుకున్న మనవులు మహనీయుల వలే మసలవచ్చు ఈ మహిలో", గతించిన రోజుల గురించి ఆలోచించ వద్దు. మనకు ఇప్పటి వరకు ఉన్న ఆలోచనలు, అభిప్రాయలు, అలవాట్లు, దినచర్యలను ప్రక్కకు పెట్టి శరీరానికి అనుకూలమైన ఈ జీవన విధానాన్ని అవలంబించి, శరీరానికి ఇప్పటి వరకు వచ్చిన లోటు పాటులను సవరించుతూ వెళుతున్నాము కాబట్టి, శరీరం ఇక నుండి తన్ను తాను శుద్ధి చేసుకొంటూ, రోగాలకు నిలయం ఈ దేహాలయం కాకుండా చేయగలదు. ఆహారమే శరీరానికి అసలైన మందు కాబట్టి, ఇంకా వేరే ఏ రకమైన మందుల అవసరం రాకుండా తను తయారవుతుంది. శరీరం ఇప్పటి వరకు వచ్చిన లోపాలన్నింటిని రోజు రోజుకూ సవరించు కుంటూ ఉంటుంది. తద్వారా మనకు రోజు రోజుకూ బయటనుండి వేసుకోవలసిన మందుల అవసరం తగ్గుతూ వస్తుంది. దీని కారణంగా మనం రోజు రోజుకూ మందులను తగ్గించుకొంటూ వెళుతూ, మన ఇబ్బందులు పూర్తిగా తనంతటవే తగ్గి పోయినప్పుడు ఇంకా

మందుల అవసరం లేదు కాబట్టి పూర్తిగా మానివేసే పని ఆ రోజు చేస్తాము. మీ అందరూ ఆ రోజు ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురు చూడవచ్చు లేదా కలలు కనవచ్చు. మీ కలలు నెరవేరాలంటే ఆచరణలో లోపం ఉండకూడదు సుమా! ఒక వేళ మీరు పూర్తిగా ఈ దిన చర్యను పాటించలేకపోయినట్లైతే మందులను మాత్రం మానకుండా వేసుకోవాలని మరువకండి. మందులపై నాకు వ్యతిరేకత ఉండి కాదు నేను మందులకు మిమ్మలని దూరంగా ఉంటూ జీవించమని కోరుకునేది. మందులను ఆహారంగా తింటూ, జీవితం అంతా మందులతోనే గడపాలనుకునే మీ ఆలోచనలకు నేను వ్యతిరేకిని. విచక్షణ లేకుండా మందులు మ్రింగుతున్నందుకు మీ పై నాకు జాలి కలుగుతున్నది. అత్యవసరాలకు మందులను వాడుకొని, ఆపదల నుండి బయటపడటం మానవత్వం అవుతుంది. మందులతో మన స్నేహం అంతవరకు మాత్రమే మర్యాదగా ఉంటుంది అని మరువ కూడదయ్యా ఓ మనిషి. మందులకు దగ్గరైతే మానవత్వం దూరం అవుతుందని ఇకనైనా మేలుకోవయ్యా. శేష జీవితాన్నైనా ఆనందంగా హద్దులు తెలుసుకొని అనుభవించవయ్యా.

ఎవరు ఏమి చేయాలి?

రోజూ మందులు మింగే అలవాటున్న ప్రతివారూ ఈ దినచర్య ను పాటిస్తున్న మొదటి రోజునుండి అన్ని మందులను ఒక్కసారే కట్టకట్టి పారవేయడానికి లేదు. అలా ఎవరన్నా చేస్తే ఇబ్బందులలో పడతారు. ఉప్పు అనే మందును మాత్రం ఒక్కసారే మానివేయడం అన్నింటికంటే మంచిదైతే, అల్లోపతి మందులను మాత్రం మెల్లగా తగ్గించుకొని, తగ్గించుకొని మానడం చాలా మంచిది. ఈ ధర్మాన్ని మీరు సక్రమంగా పాటించడం అనేది అటు అల్లోపతి వైద్యశాస్త్రాన్ని ఇటు ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రాన్ని (జీవనవిధానాన్ని) రెండింటిని గౌరవించినట్లు అవుతుంది. అన్ని వైద్య విధానాలను గౌరవించడం, అవసరమైతే ఉపయోగించుకోవడం మనందరి ధర్మం. ఇప్పుడు ఏ ఏ జబ్బులున్న వారు వారి

దినచర్యను ఏ విధముగా పాటిస్తూ మందులను ఎప్పుడు ఎలా తగ్గించాలనేది ఆలోచిద్దాము.

1. హై బి.పి ఉన్నవారు:- మన దినచర్యలో ఉన్న విధముగా అన్నీ ఏ మార్పులు లేకుండా పాటించాలి. మనం ఆహారంనుండి ఉప్పును పూర్తిగా నిషేధించాము కాబట్టి. బి.పికి అన్నింటి కంటే గొప్ప మందును, తిరుగులేని మందును వేసుకొన్నంత భాగ్యం కలుగుతుంది. మీరు ఉప్పును పూర్తిగా మానిన రోజు నుండి మందులు తగ్గించడానికి వీలు లేదు. పూర్వం మీరు వేసుకొనే మందులన్నింటినీ వేసుకొంటూ ప్రతి నాలుగు రోజులకు ఒక్కసారి బి.పిని పరీక్ష చేయించు కొంటూ 120/80 లేదా అంతకంటే కొంచెం తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఒక్క మాత్రను మానతారు. మాత్రను మానడం వలన బి.పి కొద్దిగా మరుసటి రోజు నుండి పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయినా పరవాలేదు. మళ్ళీ కొన్ని రోజులలో పరీక్ష చేసినప్పుడు బి.పి 120/80 లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉన్నప్పుడే ఇంకొక మాత్రను తగ్గించాలి. ఆ విధముగా మాత్రలను క్రమేపీ తగ్గించు కొంటూ పూర్తిగా మానివేయాలి. బి.పి 150-90 లేదా అంతకు మించి ఉన్నవారు వెంటనే మాత్రలను మాత్రం తగ్గించకూడదు. మీరు కూడా పై విధముగానే పరీక్ష చేసుకొంటూ మానడం మంచిది. అల్లోపతి డాక్టర్లు, మీరు ఉప్పును పూర్తిగా మానినట్లు తెలిస్తే పోట్లాడతారు. తగ్గించడం మంచిది గానీ, పూర్తిగా మానితే చాలా ప్రమాదం అని బెదరగొడతారు. వారి మాటలను ఈ ఉప్పు విషయంలో వింటే జీవితంలో మీకు బి.పి. తగ్గదు. మందులూ తప్పవు. డబ్బు ఖర్చూ తగ్గదు. సంవత్సరం, సంవత్సరం బి.పి మాత్రలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. శరీరం దెబ్బ తింటూనే ఉంటుంది. ఆ మందులిచ్చే డాక్టర్లు పూర్తిగా ఉప్పు మానితే గాని వారికి అసలు విషయం అర్థం కాదు. వారు మానరు. మనల్ని మానమని చెప్పరు. నార్మల్ బి.పి అంటే 120/80 అని అందరికీ తెలుసు. కానీ అది తప్పు. ఈ మాట అన్నందుకు అనుభవం లేని వారు నన్ను పిచ్చివాడనవచ్చు. మనం చిన్నప్పటి నుండి అక్కరలేని ఉప్పును కేజీలు కేజీలు తింటూ వచ్చాము. మనకు

యుక్తవయస్సు వచ్చే సరికే మన అందరికి బి.పి వచ్చేస్తున్నది. ఈ మాట వింటే మీకు ఆశ్చర్యంగా అనిపించవచ్చు.మొదటిసారిగా వినవచ్చు. అయినా ఇది నగ్న సత్యం. ఆరోగ్యవంతునికి ఉండవలసిన బి.పి 100/70 లేదా 110/70. దీనికి మించి ఎవరికి ఉన్నా వారికి బి.పి జబ్బు ఉన్నట్లే. భూమి మీద పుట్టిన ప్రతి మానవుడు ఉప్పు తింటున్నాడు కాబట్టి అందరికి బి.పి 120/80 నార్మల్ గా పరిగణనలోనికి తీసుకున్నారు. ఉప్పు తినే వాడికి 120/80 నార్మల్ అన్నది నిజం. ఉప్పు అసలు తిననివాడికి, ప్రకృతాహారం తినే వాడికి 100/70 నార్మల్.

ఎవరూ పూర్తిగా ఇంత వరకూ ఉప్పును మాని చూసి మనకు చెప్పలేదు కాబట్టి 120/80 నార్మల్ అని నేనూ నమ్మాను. 5 సం.ల క్రితం నా బి.పి కూడా 120/80 ఉంది. నేను ఉప్పును పూర్తిగా మాని ఐదు నెలల తరువాత చూస్తే అది 100/70 కి వచ్చింది. నేను లో బి.పి అని భయపడ్డాను. ఎన్ని నెలలు గడిచినా అందులో ఇక మార్పు రావడం లేదు. ఆ బి.పి లో కూడా ఆరోగ్యంగా, శక్తిగా అన్ని విధాలా 120/80 కంటే బాగుంది. నాకే ఇలా తగ్గి పోయిందా లేదా ఉప్పు మానిన వారందరికీ ఇలా తగ్గుతుందా అన్ని ఎన్నో నెలల నుండి నా దగ్గర వైద్యం చేయించుకుంటూ ఉప్పు ముట్టుకోని రోగులందరినీ పరీక్ష చేసి చూసాను. అందరికీ అదే విధముగా ఉన్నది. 25, 40, 60, 80 సంవత్సరాల వారికి కూడా బి.పి 110/70 లేదా 110/70 కి మించి ఉండడం లేదు. సంవత్సరాల తరబడి ఉప్పు ముట్టుకోని వారందరికీ అదే విధముగా బి.పి మెయిన్ టైన్ అవుతున్నది. వయస్సుతో బి.పి పెరుగుతుంది అన్న విషయం కూడా నూటికి నూరు శాతం తప్పు. వయస్సు పెరిగే కొద్ది మనం తినే ఉప్పు వల్ల రక్తనాళాలు గట్టి పడి పోతూ ఆవిధముగా బి.పి పెరుగుతున్నదే తప్ప వయస్సు వల్ల కాదని తేలింది. మనం శరీరానికి అక్కరలేని ఉప్పును మానివేశామంటే, గుండె ఆరోగ్యవంతముగా పని చేయడానికి ఎంత ఒత్తిడి కావాలంటే అంతే ఉంచుకుంటుంది శరీరం. అదే గుండెకు అనుకూలమైన ఒత్తిడి 100/70. అంటే గుండె తక్కువ ప్రెజర్ తోనే ఎక్కువ రక్తాన్ని శరీరం అంతా చిమ్మగలుగుతున్నది. మనకు బి.పి ఈ విధముగా ఉంటే

గుండె 150 సంవత్సరాలకు తక్కువగాకుండా కొట్టుకోగలదు. కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నవారికి తప్ప సామాన్యంగా మిగతావారందరికీ మా విధానంలో మందులు లేకుండా 100% బి.పి అనే జబ్బు పూర్తిగా నివారణ జరగడం గమనిస్తున్నాము. అనుభవాలు, అనుభూతులు అధ్యాయం చదివితే మీకే అర్థం అవుతుంది. మరలా ఉప్పు తినడం ప్రారంభించిన వారం పది రోజులలో బి.పి రావడం మొదలవుతుంది. ఉప్పు తినాలనుకొంటే మందులు మరలా కొనుక్కొని తినమని నా సలహా.

2. లో బి.పి వారు:- నన్ను అడిగే ప్రశ్నలలో అన్నింటికంటే ఎక్కువగా అందరూ, అడిగేది ఏమిటంటే, మీరు ఉప్పు పూర్తిగా మానివేయమంటున్నారు, మరి ఉప్పు మానితే లో బి.పి వస్తుంది గదా, లో బి.పి వారిని డాక్టర్లు ఉప్పు ఎక్కువగా అన్నింటిలో కలుపు కొని వాడ మంటుంటే, మీరు వద్దంటున్నారు మేము ఎవరిమాట నమ్మలి అని ప్రశ్నిస్తూ ఉంటారు. లో బి.పికి వైద్యం ఉప్పు అని అందరి మనస్సుల్లో నాటుకు పోయింది. లో బి.పి నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందడానికి ఉప్పు మందులాగా ఆ పూటకు లేదా ఆ రోజుకు మాత్రమే పనిచేస్తుంది. మరలా తరువాత రోజు మాములే. డాక్టరు గారు చెప్పినట్లు ఉప్పు మీరు వాడుతున్నప్పటికీ మీ లో బి.పి ఇబ్బంది తగ్గటం లేదు కాబట్టి నేను చెప్పేది కూడా వినమంటున్నాను. మంచి నీరు సరిగా త్రాగని వారందరికీ లో బి.పి ఇబ్బందులు ప్రధానంగా వస్తాయి. 120/80 కంటే బి.పి తక్కువ ఉన్నప్పటికీ నీరు బాగా త్రాగేవారికి కళ్ళు తిరగడం అనేది అసలుండదు. బాగా పరుగులెత్తేవారికి, ఆటలాడే వారికి లో బి.పి 100/70, 90/60 కూడా ఉంటూ ఉంటుంది. మరి వారికి లో బి.పి అని ఏ ఒక్క డాక్టర్ను అన్నా అనమనండి. అది వారికి నార్మల్ అంటారు. వారు మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు కాబట్టి ఆ బి.పి ఉన్నది. మనం మంచి ఆరోగ్యవంతులం అయితే మనకు కూడా అంతే బి.పి ఉండాలన్నది సత్యం. మీరు మన దినచర్యలో ఉన్న విధముగా రోజూ ఐదు లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకున్న తరువాత కూరలలో ఉప్పు

మానడం మంచిది. నీరు సరిగా త్రాగకుండా ఉప్పు మానితే మొదటి రోజునే కళ్ళు తిరిగి పడి పోతారు. నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వలన తలకు, మెదడుకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి కళ్ళు తిరగడం తగ్గుతుంది. అలాగే రోజూ తలస్నానం చన్నీరుతో చేయడం లో బి.పికి మంచిది. ఈ ఆహారం సరిగా తినక వచ్చిన నీరసాన్ని లో బి.పి నీరసం క్రింద లెక్కకట్టుకొని మీరు మరలా ఉప్పు తినడం చేస్తే మీకు జీవితంలో లో బి.పి తగ్గదు. చివరకు కిడ్నీలు రెండూ పోయిన తరువాత కూడా ఉప్పును తగ్గించడానికి వీలుండదు. ఉప్పును కొద్దిగా కూడా వేసుకోవడం చేయకండి. ఈ దినచర్య ప్రారంభించిన రోజు నుండి నీరసం తగ్గాలంటే రోజూ రెండు, మూడు లేత కొబ్బరి బొండాలు త్రాగడం లో బి.పి వారికి మంచిది. అలాగే పచ్చి కూర గాయల రసం ముఖ్యంగా వాడాలి. పైన చెప్పిన వన్నీ చేస్తే మీరు ఆహారంలో ఉప్పును కలుపు కోవడం అనేది అసలు అక్కర లేదు. రెండవ రోజుకే మీకు గుణం కనబడుతుంది. లో బి.పి మనకు పూర్తిగా లొంగిపోయినట్లే.

3. సుగరుజబ్బు (డయాబెటిస్):- మా తాతగారికి సుగరు ఉంది అందువల్ల నాకూ వచ్చింది లేదా మా అమ్మనాన్నలు ఇద్దరికీ ఉన్నందు వల్ల (హెరిడిటరీ) వారసత్వంగా నాకు వచ్చిందే తప్ప నాకే చెడు అలవాట్లు ఉన్నాయని ఇది రావాలి అని కొందరు అంటుంటారు. జీవితంలో ఒక సారి సుగరు వస్తే అది పోదు అని అంటారు. సుగరు వచ్చిన తరువాత మనిషి కొంత మానసికంగా కృంగి పోతూ ఉంటాడు. సుగరు జబ్బుకు మందు లేదు అన్నది నిజం. నేనూ ఒప్పుకుంటాను. మీరు మనస్సు మార్చుకుంటే జీవితంలో మీ సుగరు జబ్బు మళ్ళీ కనబడకుండా పంపించి వేయవచ్చు అన్నది నిజం. దీనికి మీరు ఒప్పుకోవాలి. మందు లేదన్నారు గానీ డాక్టర్లు, ఆహారం లేదనలేదు గదా! అందువల్లనే ఈ ప్రకృతి విధానంలో ఆహారమే మందు కాబట్టి సుగరు పూర్తిగా తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది. ట్యాబ్లెట్లు వేసుకొనే వారికి పూర్తిగా వాటి అవసరం లేకుండా సుగరు తగ్గి అన్ని పండ్లు అందరిలా తినే స్థితికి రావడం గమనిస్తున్నాము. ఇన్ సులిన్ తీసుకొనే

వారికి కూడా 70% మందికి ఇన్ సులిన్ లేకుండా సుగరు తగ్గడం జరుగుచున్నది. ఉప్పు మానితే సుగరు తగ్గడానికి అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఉప్పుకి కణాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉన్నందువల్ల కణాలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల, కణాలు త్వరగా చక్కెరను వినియోగించుకోనందు వల్ల రక్తంలో సుగరు పెరగడం జరుగుతుంది. ఆహారంలో ఉప్పును మానడం వల్ల కణాల పనితనం చాలా చురుగ్గా మారుతుంది. ఆహారం - ఆలోచన అన్న పుస్తకంలో "ఉప్పు" అధ్యాయంలో ఈ విషయాలు చాలా వివరంగా ఇవ్వడం జరిగింది. ఇక ఆహారం విషయం ఆలోచిద్దాము. సుగరున్న వారు వెజిటబుల్ జ్యూస్ లో టమోటా, కీరాతో కొద్ది క్యారెట్ ను వేసుకొని రసం తీసుకొని, తక్కువ సుగరు ఉన్నవారు రెండు స్పూనులు తేనె వేసుకొంటే సరిపోతుంది. ఎక్కువ సుగరు వున్నవారు ఉత్తి రసం త్రాగితే సరిపోతుంది. రొట్టెలతో కూరను తినడం సుగరు తగ్గేవరకూ చేసి తరువాత అన్నం ప్రారంభించవచ్చు. ఒక ట్యాబ్లెట్ వేసుకొనే వారు మొదటి నుండి బత్తాయి, దానిమ్మ, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, జామలాంటి పండ్లను రోజూ తినవచ్చు. ఖర్జూరాన్ని సుగరు పూర్తిగా నార్మల్ కు వచ్చే వరకూ ఎవరూ వాడకూడదు. అలాగే తేనెను కూడా అన్నింటిలో వాడకూడదు. ఎక్కువ కూరలతో పుల్కాలను ఉదయం పూట తిని, సాయంకాలం పూట పుల్కాలతో పచ్చి కూరలను తినడం వల్ల సుగరు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి త్వరగా తగ్గే అవకాశముంది. ప్రతి నాలుగైదు రోజులకు ఒకసారి పోస్టు లంచ్ రక్త పరీక్ష చేయించి అది 120-130 ఉన్నప్పుడు ఒక్కొక్క టాబ్లెట్టును తగ్గించుకొంటూ నార్మల్ కు వచ్చాక పూర్తిగా మాని వేస్తారు. సుగరు శాతం నార్మల్ కంటే కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉన్నా నీరసం రాదు గానీ, నార్మల్ కంటే తక్కువ వచ్చినప్పుడు మాత్రం మందులు పూర్తిగా మానివేయాలి. రోజుకు రెండు టాబ్లెట్లు వేసుకునే వారికి ఈ ఆహారంలో ఒక నెల రోజులలో మందులు అవసరం లేకుండా నార్మల్ కి రావచ్చు. సుగరు నార్మల్ కి వచ్చిన దగ్గర నుండి పండ్లు, తేనె, ఖర్జూరం కొద్ది కొద్దిగా వాడటం ప్రారంభించవచ్చు. అలాగే ఇన్సులిన్ తీసుకొనే వారు కూడా మొదట పది రోజులు 2, 3 రోజులకు ఒకసారి పోస్ట్ లంచ్ రక్త పరీక్ష చూసుకొంటూ

డోస్ తగ్గించుకొంటూ రావాలి. ఆ సుగరు 150 కంటే తగ్గకుండా చూసుకోవాలి. సుగరు 250 వరకూ పెరిగినా నష్టమేమీ ఉండదు. వీరు రెండు పూటలా పుల్కాలలో పచ్చికూరలను తినగలిగితే చాలా మంచిది. మొలకెత్తిన గింజలను ముఖ్యంగా సుగరు వారు వాడితే నీరసం రాదు.

4. తలనొప్పి ఉన్నవారు: తలనొప్పులు రావడానికి 10, 12 రకాల ముఖ్యమైన కారకాలు ఉన్నాయి. మనం వేసే మందు బిళ్ళ ఏ ఒక్క కారణాన్ని కూడా సవరించకుండా, ఆ నొప్పిని మాత్రం తెలియకుండా చేస్తుంది. అందువల్ల తలనొప్పికి బ్రతికినంతకాలం వచ్చినప్పుడల్లా మందు వేయడమే వైద్యం. కాని ప్రకృతి విధానంలో ఈ నియమాలన్నింటిని పాటించగలిగితే నెలలోపులోనే ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి ఉన్న తల నొప్పి పూర్తిగా పోతుంది అని గ్యారెంటిగా చెప్పగలను. తలనొప్పి నాకు తగ్గలేదు అన్న వారుండరు అంటే నమ్మండి. ఇక మీకు ఏ మందులతోనూ పనిలేదు, గుడ్డతో తలను కట్టుకొనే పని కూడా లేదు. ప్రయత్నిస్తారా చెబుతాను. మనం చెప్పుకునే దినచర్యను యథావిధిగా పాటిస్తూ అందులో ముఖ్యంగా 5 లీటర్ల మంచినీరు, రోజూ తలకు చల్లని నీటితో స్నానం మాత్రం తప్పని సరిగా చేయండి. మొదట్లో 4, 5 రోజులు తలనొప్పి రోజూ కంటే కొద్దిగా ఎక్కువగా కూడా రావచ్చు. మీరు అలవాటు ప్రకారం వేసే మందులను మానకుండా, ఆ నొప్పి పూర్తిగా తగ్గినప్పుడే మానతారు. విరేచన బద్ధకం ఉన్నవారు రోజూ ఎనిమా చేసికొంటూ ఆహారం తింటారు. ఆ మలం బయటకు వెళ్ళితే గానీ తలనొప్పి తగ్గదు. 10, 15 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోయే వారు ఎక్కువ మంది ఉంటారు. అవసరమైతే (నొప్పి ఉంటే) రెండవ పూట కూడా తల స్నానం మంచిది.

5. కీళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవారు: వయస్సుతో కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయన్నది నానుడి. కీళ్ళు అరిగిపోయినవి అని, జిగురు పోయిందని రకరకాలుగా చెప్పుచూ, కీళ్ళకు ఆపరేషను చేయాలని కూడా కొందరు చెప్పుచుంటారు. అది మందుల విషయానికోస్తే అవి నిజం. కాని ప్రకృతి విధానంలో ఎంత మొండి కీళ్ళ వ్యాధులు,

నొప్పులు, వాపులు అయినప్పటికీ చికిత్స మాత్రం ఒక్కటే. అదే మన దినచర్య. పనికిరాని ఉప్పును అధికంగా తిని పనిచేయవలసిన కీళ్ళను పాడుచేసుకుంటున్నాము. ఈ విధానంలో మనం ఎక్కువ పీచు పదార్థాలున్న ఆహారాన్ని, కూరలను సహజంగా తింటున్నాము కాబట్టి వాటి ద్వారా సహజమైన జిగురు పొరలు కీళ్ళ మధ్యలో తయారయ్యి, కీళ్ళు రాపిడికి గురి కాకుండా కాపాడగలుగుతాయి. మళ్ళీ సహజత్వం వాటిలో చోటు చేసుకుంటుంది. ఉప్పు మానివేయడం వల్ల కీళ్ళ మధ్యలో ఉన్న నీరు అంతా పోయి వాపులు తగ్గుతాయి. మనం చెప్పుకునే దినచర్యలో ఏ మార్పు లేకుండా యధావిధిగా పాటించవచ్చు. మందులను వాడే వారు నొప్పులు తగ్గిన దానిని బట్టి క్రమేపీ మానవచ్చు. నెప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నచోట ముందు కొద్దిగా నువ్వుల నూనె వ్రాసి, అక్కడ గోరువెచ్చటి నీటి కాపడం పెట్టి తరువాత వాటిపై తడిగుడ్డలను చుడితే కొంత ఉపశమనము కలుగుతుంది.

6. గ్యాసు ట్రబుల్ & ఎసిడిటీ వారు: ఈ ఇబ్బందులున్న వారిని పులుపు మాని వేయాలి. మషాలాలు తగ్గించాలి. నిమ్మకాయ అసలు వాడకూడదు అని పథ్యాలు చేపిస్తూ ఉంటారు. ఎన్ని రకాల మందులు ఇచ్చినప్పటికీ ఉపశమనమే గానీ విముక్తి రావడం లేదు. వాటికి అసలు కారణాన్ని నివారించకుండా మనం ఎన్ని పై పూతలు వేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. ముఖ్యంగా విరేచనం సాఫీగా అయితే తప్ప ఈ బాధలు తొలగవు. మంచినీళ్ళను క్రమపద్ధతిలో 5 లీటర్లను త్రాగడం వలన, కూరను ఎక్కువగా తినడం వలన రోజూ విరేచనం సాఫీగా అయ్యి పొట్టలో గ్యాసు పుట్టడం తగ్గుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవ్వని వారు ఎనిమా రోజూ ఉదయం చేసుకుంటూ ఈ దినచర్యను కొనసాగించాలి. నిమ్మకాయను మామూలుగా వాడవచ్చు. కొత్తలో రెండు రోజులు ఇబ్బందిగా ఉంటే అలాంటప్పుడు రెండు పూటలా పెరుగు అన్నం తింటూ, అప్పుడప్పుడు పండ్లను వాడవచ్చు. ఈ ఆహారంలో ఉప్పు, నూనెలు లేని కారణంగా మొదటి రోజు నుండి ప్రేగులో అదనంగా వూరే యాసిడ్లు నియంత్రించబడతాయి. దీని వలన ఎసిడిటి

ఇబ్బంది ఏమీ అనిపించదు. గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె + నిమ్మరసం కలుపుకొని ఉదయం త్రాగడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఈ రెండు ఇబ్బందులున్న వారు తిన్న ఆహారం అరిగి మరలా బాగా ఆకలయ్యే వరకూ ఇంకొక ఆహారాన్ని తినకూడదు. సమయం అయినప్పటికీ విశ్రాంతి ఇవ్వడం మంచిది. వీరు మందులను ముందు రోజు నుండే మానివేయవచ్చు. మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే ఆ సమయంలో వాడతారు. ఆకలి తక్కువగా ఉండి, అరుగుదల సరిగాలేక, ఈ ఆహారం తింటే, కొత్తలో కొద్దిగా ఇబ్బంది ఉంటున్నవారు మొలకెత్తిన విత్తనాలను మాని ఆ సమయంలో పండ్లను తిని, కొన్ని రోజుల తరువాత ఆ గింజలను ప్రారంభించవచ్చు.

7. మలబద్ధకం ఉన్న వారు: విరేచనం సాఫీగా కావడానికి రోజూ మందులుగానీ, అరుకులు గానీ వేసుకొనే వారు వాటిని మొదటి రోజు నుండి మానివేయవచ్చు. నీటిని ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర ఒక్కసారిగా త్రాగడం వల్ల విరేచనం నాని సాఫీగా అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయం పూట రెండవసారి త్రాగే నీరు, మరలా సాయంకాలం భోజనం ముందు త్రాగే నీరుకూ పై విధముగా ఎక్కువగా త్రాగి ఆలోచన పెడితే విరేచనం సాఫీగా పలుచగా అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మరీ మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉన్న వారికి రోజూ ఉదయం గోరువెచ్చటి నీటితో ఎనిమా చేసుకుంటే, ఆ నిలువ వున్న మలం కొంత పోయి ఆకలి పుడుతుంది. వీరు నీళ్ళను రోజుకు 7, 8 లీటర్ల వరకూ త్రాగగలిగితే మంచిది. ఆహార విషయంలో కూరలను ఎక్కువగా తినడం, కొబ్బరి బాగా ఎక్కువగా వాడడం, అన్ని పండ్లను పిప్పితో సహా తీసుకోవడం, రోజూ ముఖ్యంగా బొప్పాయిని వాడడం చేస్తూ మన దినచర్య ప్రకారం పాటిస్తుంటే, విరేచనం రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు అయ్యే అవకాశం వుంటుంది, పూర్తి ఆకలి పుడుతుంది.

8. గుండె జబ్బులున్నవారు: వీరు అందరికంటే కొన్ని ఎక్కువ రకాల మందులను వాడుతూ వుంటారు. దినచర్య ఉదయం నుండి రాత్రి వరకూ మనకు తెలిసినట్లు చూస్తూ బి.పి.ని వారానికి ఒకసారి చూపించుకొంటూ ముందు

ఆ బిళ్ళలను తగ్గించుకోవాలి. మిగతా మందులను అదే విధముగా కొనసాగిస్తూ డాక్టరు గారి సలహా మేరకు నెల తరువాత నుండి క్రమేపీ తగ్గించుకొంటూ వచ్చి నాలుగు నెలల్లో పూర్తిగా అన్నింటిని మానివేయవచ్చు. భవిష్యత్తులో ఈ విధానాన్ని అనుసరించినంత కాలం ఏ మందులూ, ఆపరేషన్లూ అవసరం లేకుండా మీరు హాయిగా అందరిలా పనిచేసుకోగలుగుతారు.

9. ఆస్త్మా, ఆయాసం గల వారు: ఆస్త్మాకు ఉపశమనమే గానీ, నివారణ లేదని అందరూ అనుకుంటారు. ఆస్త్మా నేల మీద గరిక (గడ్డి) లాంటిది. నీరున్నంతకాలం చిగురిస్తూ పచ్చగా ఉంటుంది. నీరు లేక పోతే ఎండి పోతుంది. ఎండినప్పటికీ భూమిలో వేళ్ళు అనేవి అక్కడే ఉంటాయి. మళ్ళీ ఎప్పుడు నీరు తగిలితే అప్పుడు మళ్ళీ చిగురిస్తుంది. గడ్డికి నీరు లాంటిది ఆస్త్మాకు ఉప్పు, ఉప్పు తగలనంత కాలం ఆస్త్మా గడ్డిలాగా ఎండిపోతుంది. ఉప్పు తగిలితే గడ్డిలాగా చిగురిస్తుంది. ఉప్పు మానగలిగిన ఆస్త్మా పేషెంట్లు అదృష్టవంతులు. ఈ ఆహారంలో 2, 3 నెలలలో చాలా వరకూ పోతుంది. కొంత మందికి 5, 6 నెలలు కూడా పడుతుంది. పూర్తిగా పచ్చి కూరలు, పండ్లు, గింజ ధాన్యాలు మీద బ్రతకగలిగితే చాలా మంచి గుణం కనబడుతుంది. కొత్తలో కొన్ని రోజులు చల్లని నీళ్ళ తలస్నానం బదులు గోరువెచ్చని నీటితో 2, 3 రోజులకు ఒకసారి చేస్తారు. ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీరు త్రాగగలిగితే మంచిది. అన్ని రసాలలో తేనె ఎక్కువగా వాడితే శక్తిగా ఉంటుంది. భోజనం 70 శాతం తిని 30 శాతం పొట్ట ఖాళీగా ఉంచాలి. సాయంకాలం వెలుతురుండగానే భోజనం చేయాలి. మరీ దగ్గు, ఆయాసం ఎక్కువగా ఉంటే ఉదయం టిఫిన్ మాని గోరు వెచ్చటి నీటితో తేనె + నిమ్మరసం కలుపుకొని రెండు మూడు సార్లు త్రాగడం మంచిది. అవసరమైతే ఛాతీకి నూనె రాసుకొని నీటి ఆవిరి పట్టుకోవచ్చు. దీనివల్ల కఫం తెగి బయటపడుతుంది. ఈ నియమాలను పాటిస్తూ ఇన్ హేలర్ గానీ, బిళ్ళలు గానీ వీలున్నంత వరకూ తగ్గించుకొంటూ పూర్తిగా మానివేయడం మంచిది.

10. జలుబు & సైనస్ ఇబ్బంది వున్న వారు: నదులన్నా వేసవి కాలం ఎండిపోతుంటాయి గానీ కొంతమంది ముక్కులు మాత్రం ఎండవు. ఆ ఇబ్బందితో గాలి ఆడక, సరిగా నిద్రపట్టక, అందరిలో ఫ్రీగా తిరగలేక చాలా బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇందులో తగ్గని జలుబుగానీ, సైనస్ ఇబ్బంది గానీ ఉండదు. కాకపోతే ఉప్పును పూర్తిగా మానివేసి 5, 6 లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగాలి. వెజిటబుల్ జ్యూస్ ఇందుకు బాగా పనికి వస్తుంది. ఈ ఇబ్బంది ఉన్న వారు ఈ దినచర్యను పాటిస్తూ రోజూ ఉదయం స్పీడుగా నడపడం గానీ లేదా జాగింగ్ చేయడం గానీ ముఖ్యంగా చేయాలి. లేదా రెక్కలు బాగా ఆడే ఏ పనైనా మంచిదే. ఆస్త్మాకు చెప్పుకున్న ఆహార నియమాలే దీనికి కూడా సహకరిస్తాయి. ఎప్పుడైనా ముక్కు గాలి ఆడక బిగుసుకొని పోతే నాసల్ డ్రాప్స్ బదులు తేనెను వేలుకు రాసుకొని ముక్కులో అందిన వరకూ రాస్తే వెంటనే గాలి ఆడుతూ, ఫ్రీగా అనిపిస్తుంది.

11. కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అధికంగా ఉన్నవారు: మొదటి రోజునుండే వీటికి సంబంధించిన మందులు పూర్తిగా మానివేయవచ్చు. వాటిని పెంచే నూనె వస్తువులు, పంచదార, నెయ్యి, పిండి పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో లేనందువల్ల మొదటి రోజు నుండి వాటి సంఖ్య పెరగడం ఆగుతుంది. ఎక్కువగా ఉన్న కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మనం తినే ఆహారంలో వాటికి విరుగుడుగా పనిచేసే పదార్థాలు ఉన్నందున అవి రోజు రోజుకీ తగ్గిపోతుంటాయి. ముఖ్యంగా మొలకెత్తిన గింజలు, పచ్చికూరగాయ రసం, ఎక్కువ కూరలు, ముడిబియ్యం, పండ్లు మొదలగునవి అన్నీ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి మందుకంటే కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. వీరు ఆహారంలో పచ్చికొబ్బరిని నిస్సందేహంగా వాడవచ్చు. కొబ్బరి అపకారం చేయదు. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఉన్న వారు ఖర్జూరం, అన్నం తక్కువగా తినడం మంచిది. మిగతా దినచర్య అంతా మామూలే.

12. బలానికి విటమిన్లు, టాబ్లెట్లు వాడేవారు: ఇంత కాలం మనం శరీరానికి సహజ సిద్ధమైన ఆహారాన్ని అందివ్వనందువల్ల మనకు ఈ ట్యాబ్లెట్లు వాడవలసిన అవసరం వచ్చి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ దినచర్యలో నూటికి 60

శాతం పచ్చివి ఉన్నందున అన్ని రకాల పోషక విలువలు సక్రమంగా అందుతున్నాయి. పైగా తేనె, ఖర్జూరం వాడటం వలన రక్తం కూడా బాగా పడుతుంది. తెల్లటి బియ్యం బదులు ముడి బియ్యం (దంపుడు బియ్యం) వాడడం వలన అన్ని రకాల "బి విటమిన్లు" సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. నూనె, నేతులు లేని కారణంగా మనం తిన్న వాటిలో ఉన్న సారాన్ని ప్రేగులు బాగా పీల్చుకోగలుగుతాయి. కూరను కూడా పూర్వంకంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ తినగలుగుతాము. కాబట్టి సమతుల్యమైన ఆహారం అవుతున్నది. మొలకెత్తిన గింజల ద్వారా మంచి మాంసకృత్తులు సవరించబడుతున్నాయి. అందువల్ల మనం మొదటి రోజు నుండే బిళ్ళలకు స్వస్తి పలకవచ్చు. అలాగే హార్లిక్స్ లు, బోర్నవిటాలు డబ్బులు ఖర్చుకే తప్ప మరెందుకూ పనిచెయ్యవు. మనం అనుసరించే దినచర్య మంచి బలానికి, ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

13. థైరాయిడ్ ఇబ్బంది వున్న వారు: థైరాయిడ్ లోపం ఒక్కసారి వచ్చి ట్యాబ్లెట్ ప్రారంభిస్తే బ్రతికినంత కాలం వేసుకోవాలన్నది ఈ ప్రకృతి విధానంలో కరెక్టు కాదు. సహజమైన అయొడిన్ థైరాయిడ్ గ్రంధికి సరిగా అందనందుకు, ఆ గ్రంధి హార్మోనులను సరిగా ఉత్పత్తి చేయలేదు. సహజమైన ఆహారాన్ని మనం నిత్యం తింటూ ఉంటే శరీరంలోని అన్ని గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. థైరాయిడ్ కూడా మళ్ళీ నార్మల్ గా దాని విధులన్నీ నిర్వర్తించగలదు, హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేయగలదు. ఈ ప్రకృతి విధానం లో 80-90 శాతం మందికి మందులు లేకుండా థైరాయిడ్ గ్రంధి నార్మల్ కు రావడం మేము ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాము. ఈ దినచర్యను యాథావిధిగా పాటిస్తూ ఉంటే 3, 4 నెలలలో హార్మోన్సు మామూలు స్థితికి రావచ్చు. ఈ ఆహారనియమాలను కొనసాగిస్తూ నెల రోజులు పూర్తి ట్యాబ్లెట్లు వేసుకొంటూ, తరువాత నెల రోజులు సగం ముక్కవేసుకొంటూ మూడవ నెలలో పూర్తిగా మానివేసి నాలుగవ నెలలో పరీక్ష చేయిస్తే తెలుస్తుంది. మళ్ళీ అవసరమైతే కొన్ని రోజులు కొంతమంది వాడవలసి

వస్తుంది. మందు మాని వేసినా శరీరం ఉబ్బడంగాని, మాట తేడా రావడం గానీ, నీరసం గానీ ఏమీ ఉండవు. థైరాయిడ్ బాగా పనిచేయాలంటే ముఖ్యంగా గింజ ధాన్యాలు అయిన పెసలు, శనగలు, వేరుశనగలు నిత్యం మొక్కలు కట్టి తింటూ, కొబ్బరి, నువ్వులు, ఖర్జూరం, డ్రైఫ్రూట్స్ మొదలైనవి తినడం మంచిది. వీటికి తోడు నెక్ ఎక్సర్ సైజ్, కుదిరితే ప్రాణాయామము, కొన్ని ఆసనాలు సహకరిస్తాయి. అంతే గాని థైరాయిడ్ ఇబ్బంది తగ్గడానికి అయొడైజుడు సాల్టు వాడడం వలన ప్రయోజనం సున్నా. అలాంటి ఆలోచనలు ఇక వద్దు.

14. చర్మ వ్యాధులున్న వారు: అన్నింటికంటే ఆలస్యంగా తగ్గేవి చర్మ వ్యాధులు. చర్మ వ్యాధులు తొందరగా తగ్గాలంటే పూర్తి అపక్వాహారం (పచ్చి ఆహారం) ఒక్కటే మార్గం. ఏ మందులైనా ఉపశమనానికే. పూర్తిబాధలు తగ్గేలోపు ఉపశమనానికైతే మందులు లేదా ఆయింట్ మెంట్ లు వాడవచ్చు. ఉప్పు తగిలితే చర్మ వ్యాధి ఎన్నడూ పూర్తిగా తగ్గదు. విందులు, వినోదాలకు వెళ్ళినా పెరుగన్నం తిని రావడమేగానీ ఆ ఒక్క రోజు కూడా ఉప్పు తగలకూడదు. ఉప్పు విషయంలో వీరు అంత శ్రద్ధ వహించాలి. మందులు ఎక్కువగా వాడిన వారికి, తగ్గడానికి వాడని వారికంటే ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. వీరు వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నీటి ఆవిరి పట్టుకోవడం మంచిది.

ఒక్కొక్క జబ్బును ఒక్కొక్క డాక్టరు చూస్తున్న ఈ రోజులలో అన్ని జబ్బులకూ ఒక్క డాక్టరు కూడా అవసరం లేకుండా, రక్తపరీక్షలు ఎక్సరేలతో పని లేదు, కన్ సల్ టేషన్ లేదు, పైసా ఖర్చు లేదు, మందూ లేదు, మాకూ లేదు, ఆశ్రమం లేదు, హాస్పిటల్ లేదు, డాక్టరూ లేడూ, రోగీ లేడూ అన్నింటికీ ఒకటే బాణం. అదే రామబాణంలాంటి ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం. మీరు నాలికను అదుపు చేసుకొంటే చాలు. ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ఉన్న మొండి రోగాలు మటు మాయం. మీకున్న రోగాలు తగ్గుతాయా లేదా అని ఆలోచన వద్దు, మనకు ఇది సరిపడు తుందా లేదా అన్నది కూడా వద్దు, ఏ రోగమున్నదీ వద్దు, ఏ మందులు వాడుతున్నదీ వద్దు. త్రికరణశుద్ధిగా మనస్సు మార్చుకొని ఆచరించగలిగితే

అందరికీ ఇది ముద్దు. ఇది లేనిదే ఏదీ లేదు. దీనిని ఆచరించనిదే ఏ మందూ పని చేయదు, ఏ రోగమూ పూర్తిగా తగ్గదు. ప్రకృతి విధానాల వైపు మనస్సును ఇకనైనా మళ్ళించి, మంచి మార్గంలో జీవించే ప్రయత్నం ఇప్పటి నుండే ప్రారంభిద్దాం. తొందరగా రోగాలకు గుడ్ బై చెప్పేద్దాం. సుఖ శాంతులతో అందరం వర్ధిల్లుదాం. బుద్ధి జీవిగా జీవనాన్ని సాగిద్దాం. బుద్ధుడులా ఆదర్శంగా ఉందాం.

ఆరోగ్యకరమైన భోజనంలో సంతృప్తి ఎలా ?

- చప్పిడి ఆహారం అంటే ఎందుకు అసంతృప్తి - రోజూ తప్పక తింటే ఉండును ఆరోగ్యపు తృప్తి
- సగం పథ్యం, సగం వైద్యం ఆరోగ్యానికి చేటు - ప్రకృతి ఆహారానికి ఇవ్వండి ఆహారంలో చోటు
- ఏడు రుచులను వదలకపోతే ఏడవక తప్పదు - జీవిత కాలంపాటు రోగాలతో బాధపడక తప్పదు
- కూరల్లో, పండ్లల్లో అన్నింటా వుంది ఉప్పు - రుచికని కొద్దిగా వేసినా ఆరోగ్యానికి తప్పదు ముప్పు
- ఏడు రుచులకు ఇక పుల్ స్టాప్ పెట్టండి - ప్రత్యామ్నాయాలందించాం రుచి చూడండి
- మనసు ఉంటే మార్గముంటుంది - ప్రకృతి రుచులనే తింటే ఆరోగ్యమొస్తుంది
- పళ్ళు పొట్టలో లేవు గుర్తుంచుకో! - నమిలి తినడం ఇకనైనా నేర్చుకో
- మనసు నాలుక మీద లగ్నం చెయ్యి - రుచిని ఆస్వాదిస్తూ భోజనం చెయ్యి
- ఇన్నాళ్ళూ తిన్నావు ఒళ్ళు మరచి అరుచి - ప్రకృతి ఆహారం తింటే మనసుపెట్టి, తెలుస్తుంది అసలు రుచి
- అన్నంలో కూర కలుపుకుంటే అనారోగ్యం - కూరలో అన్నం కలుపుకుంటే ఆరోగ్యం
- కూరలో నిమ్మకాయ పిండు - ఉప్పులేని తనం తెలియక నుండు
- కలుపుకోండి చిక్కటి పెరుగు - కూరలో చప్పదనం తరుగు

- ఉప్పు మానేస్తే చూసారా ఎన్ని రుచులో! - ఎందుకు తెలియలేదబ్బా! మీకిన్ని రోజులూ !
- ఉప్పు తిన్నావో - తప్పు చేసావే - ఆరోగ్యానికి ముప్పు తెచ్చావే
- వాడితే కొద్దిగా ఉప్పు - వస్తుంది మళ్ళీ నీకు జబ్బు

ముందుగా మనిషికి ప్రకృతి ఆహారం, చప్పిడి ఆహారం అనే మాటలు వినబడేసరికే, ఆ మాటలలోనే అసంతృప్తి వచ్చేస్తున్నది. చప్పిడి ఆహారం అంటే అందు ఉప్పు, నూనె, తాళింపులు, కారాలు, మషాళాలు అసలు లేకుండా ఉంటుంది అని అందరికీ తెలుసు. ఆ కూరను చూస్తేనే చాలా మంది, జీవితం మీద విరక్తి వచ్చేస్తుంది అని అంటుంటారు. మనిషన్నాక వాటన్నింటిని వదిలివేసి కేవలం ముక్కలను ఉడక బెట్టుకొని ఎలా జీవించగలం అన్నది మనస్సులో అందరికీ ఉంటుంది. ఎందువల్లనంటే చిన్నప్పటినుండి అన్ని పదార్థాలలో రకరకాల రుచులను కలుపుకొని, వండుకొని తిని ఉన్న ప్రాణం, ఒక్కసారే అవి ఏమీ లేకుండా తినడం అంటే మనస్సు తట్టుకోలేక పోతుంది. జబ్బులు వచ్చిన తరువాత రుచులు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్నవని అడ్డుపలికేది శరీరమేగానీ మనస్సు మాత్రం కాదు గదా. అందువల్లనే ఎన్నిరోగాలు వచ్చినప్పటికీ, ఎన్ని అవస్థలు శరీరం పడుతున్నప్పటికీ మనస్సు మాత్రం అలవాటైన రుచులను (ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, మషాళాలను) వదులుకోవడానికి ఏ కోశాన ఇష్టపడదు. ఇంకా రానివ్వు, ఇంకా తిను, ఇంకా కాస్త ఉప్పుంటే బాగుండు అని కోరికలు కోరుతూ ఉంటుంది. మనం మనస్సు కోరిందల్లా తీరుస్తూ పోతూ ఉంటే, ఈ శరీరంలోని అవయవాలు అన్నీ, ఒరిజనల్ పార్ట్స్ అన్నీ దెబ్బ తిని ఈ వాహనం మూల పడుతుంది. చివరకు కదలలేని, అతుకుల శరీరం మాత్రమే మిగులుతుంది జీవచ్ఛవంలా. అలాంటి శరీరంతో జీవించలేక, మరణించలేక, దానిని తీసుకొని వెళ్ళి డాక్టర్ల చేతిలో పెడితే వారు దానిని అతుకుల బొంతగా వైద్యం చేసి, మందులు వేసుకోవడం జీవితాంతం తప్పదని చెప్పి, సగం రుచులను వదలమని మనకు ఉచిత సలహా ఇస్తారు. సగం రుచులను వదలక

పోతే ఆయన వైద్యం, ఇచ్చిన మందు రెండూ పనిచెయ్యవు. అందువలన ఈ పరిస్థితి ఎలా ఉందంటే, సగం వైద్యం, సగం పత్యం చేస్తూ, ఇటు, అటు గాని హృదయంతో, అటు పూర్తి ఆరోగ్యమూ కాదూ, ఇటు పూర్తి అనారోగ్యమూ కాదు అన్న స్థితిలో, చావలేక, బ్రతకలేక, తను ఇబ్బంది పడుతూ తోటి వారందరినీ ఇబ్బంది పెడుతూ మానవజన్మ అంటే దుఃఖ భూయిష్టమని ఇహంలో నరకాన్ని సృష్టించి, పరంలో పుణ్యం కావాలని ఊహలు చేస్తూ మానవ జన్మ అన్నాక కష్టాలు తప్పవు అని చెప్పుచూ ఉంటారు. నాలికను అదుపు చేసుకొనే విషయంలో మనిషికున్న బలహీనత కారణంగా ఈ పరిస్థితులన్నీ తలెత్తడం జరుగుచున్నది. మందులిచ్చిన డాక్టరు బాగుపడాలంటే మీరు సగం పథ్యం చేయాలి. సగం వైద్యం (మందులు) చేయాలి. అలా చేయడం వలన ఆ డాక్టరు బాగుపడుతున్నాడు గానీ మీరు మాత్రం బాధా విముక్తులు కాలేక పోతున్నారు. మీరు బాధా విముక్తులై పూర్తి ఆరోగ్యంతో బాగుపడాలనుకుంటే, పూర్తిగా పథ్యం అనేది చేసి పుష్ఠిగా తయారయ్యి, పుచ్చుకొనే మందులకు పుల్ స్టాప్ పెట్టవచ్చు.

మందులకూ, బాధలకూ, డాక్టర్లకూ స్వస్తి చెప్పి పూర్తి పథ్యం చేయాలంటే జనులందరూ అంగీకరిస్తారా అంటే, ఒక పట్టాన అది జరిగేది కాదు. పథ్యానికి పెట్టే ఆహారంలో రుచి లేకుండా ఆరోగ్యానికే ప్రధానంగా ఆహారం ఉంటుంది కాబట్టి దీర్ఘరోగాలు వచ్చిన వారు మాత్రమే ప్రకృతి ఆశ్రమాలకు వెళ్ళి ఆ బాధలు పోయే వరకూ ఆ పథ్యాహారం తిని, తరువాత మరలా మామూలు రుచులకు వెళ్ళడం ఇప్పటి వరకూ మనందరం గమనిస్తున్నాము. అందువలన మరలా రోగాలు కూడా తిరిగి వెంటనే అన్నీ రావడానికి అవకాశం కలుగుచున్నది. అందువల్లనే ప్రకృతి విధానం అనుసరించే ఆహార పద్ధతిని ప్రజలు ఆమోదించలేకపోతున్నారు. దీని కారణంగానే దేశంలో రోజు రోజుకీ రోగాల సంఖ్య, రోగుల సంఖ్య, మందుల సంఖ్య, డాక్టర్ల సంఖ్య, హాస్పటల్స్ సంఖ్య గోడకు పట్టిన చెదపురుగుల్లా వృద్ధి చెందడం దేశానికి పట్టిన దుస్థితిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాంటి విపత్తుల నుండి మనం, మన కుటుంబం, మన సమాజం, మన దేశం

బయటపడాలంటే ఇటు రుచినిచ్చి అటు పూర్తిగా ఆరోగ్యాన్నిఅందించే చక్కని ఆహారంపై మన మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. అలాంటి మార్గం కావాలని మీరందరూ కోరుకోవాలి. కోరుకున్నదే తడవుగా భగవంతుడు ఎవరొకరి ద్వారా మీకు అది అందేలా చేయడం ఆయన ధర్మం. మన కోరిక పవిత్రమైనది అయితే చాలు మనం అనుకున్నది, కోరుకున్నది వెంటనే నెరవేరుతుంది.

పూర్వం ప్రకృతి విధానంలో కూర విషయానికొస్తే పది రకాల కూరగాయలను ఆకు కూరలను కోసి, కలిపి ఉడకబెట్టి, అందులో నీరును వేరేవారికిచ్చి, ఆ చప్పిడి ముక్కలను ఆహారంగా రొట్టెలతో పాటు ఇచ్చేవారు. ఈ ఆహారము తింటే ఆరోగ్యము వస్తున్నది కానీ తినేటప్పుడు ఆనందం మాత్రం దూరమవుతున్నది. అందువలన రోగుల యొక్క సలహా మేరకు ఆ ఉడికిన కూరకు కాస్త అల్లం, వెల్లుల్లి, తాలింపు గింజలు వేసి, కొద్దిగా పోపులో వేయించి, చివరకు కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పెట్టడం ప్రకృతాశ్రమాలలో గత 25 సంవత్స రాలుగా పెడుతూ వస్తున్నారు. ఆ రకంగా చేసిన కూరను ఆశ్రమంలో ఉన్నన్ని రోజులే కొనసాగిస్తున్నారు గానీ ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత మళ్ళీ అన్నీ మామూలుగా తినివేయడం చేసేవారు. మనం కొద్దిగా వేయమంటే ఇంట్లో ఆడవారు ఇంకొద్దిగా వేసి చివరకు మామూలు వంటగా దాన్ని మార్చి వేస్తారు. తింటే పూర్తిగా అన్నం తినాలి లేదా పూర్తిగా అన్నం మానివేయాలి గానీ కొద్దిగా ఉప్పు కొద్దిగా నూనె కొద్దిగా మషాలా అంటే అది ఎక్కువ రోజులు జరిగేది కాదని అనుభవంలో గానీ తెలియదు. సిగరెట్లు బాగా త్రాగడం తేలికే, అలాగే పూర్తిగా మానివేయడమూ తేలికే. కానీ మధ్యస్థంగా రోజుకి రెండు, మూడుకో సరిపెట్టుకోవాలంటే అది ఎలా జరిగేది కాదో, ఇలా ఉప్పు నూనెలను తగ్గించి తినడం కూడా జరిగిది కాదు. ఆరోగ్యం కావాలనుకుంటున్నాము కాబట్టి వాటిని (ఉప్పు, నూనె, మషాలాలను) పూర్తిగా మానివేసి, రుచిలో మార్పు గనుక తీసుకొని రాగలిగితే అది ప్రజలకు ఆమోదయోగ్యంగా ఉండటమే గాకుండా, ప్రకృతి విధానం ప్రజల చేరువలోనికి వెళ్ళి, రోగం వచ్చిన వాడికీ, రోగం వద్దనుకునే వాడికీ ప్రయోజనకరంగా

ఉంటుందనే నా ప్రయోగం పలించింది. కోరిక నెరవేరింది. కార్యం సిద్ధించింది. అవే మీ ముందుకొచ్చిన నూతన రకమైన వంటలు. చక్కటి రుచినిచ్చేవి, చూసే కళ్ళకు ఇంపైనవి, పీల్చే ముక్కుకు పరిమళంలో పసందైనవి, రకరకాలుగా అనేక రకాలుగా ఖర్చు తక్కువతో అయ్యేవి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ శక్తినిచ్చేవి, రోగాలను కలిగించే రుచులు కలవకుండా, రోగం రాకుండా చేసేవి, బ్రతికినంతకాలం తినడానికి భారంకానివి, విందులు వినోదాలకూ విలువైనవి, మానవుని మేధస్సుకు మెరుగైనవి, అన్ని వయస్కుల వారికి అనువైనవి, కాయకష్టం చేసుకొనే వారికి కూడా కాదగినవే గాక చివరిగా ఇహపరసాధనకు సహాయపడే చక్కటి వంటలు, ఏమిటి ఆశ్చర్యపోతున్నారా? చాంతాడు అంత పొడుగ్గా ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఈ వంటలకు వున్నవి అంటే వినడానికి కాస్త ఎక్కువగా మీకు అనిపించినా, తింటే మాత్రం తక్కువ గాకుండా ఇంకొన్ని ఇంపార్ టెంట్ ఇన్ ఫర్ మేషన్ లు తప్పక అందుతాయన్నది నా అంచనా. అర్థం అవ్వాలంటే అనుభవించాలి. అనుభవం రావాలంటే ఆచరించాలి. ఆచరించాలంటే ఆలోచన రావాలి. ఆలోచన రావాలంటే విషయం తెలియాలి. తెలుసుకోవాలంటే విషయం, అందుకోండి అసలు ఈ విషయం.

రుచులు ఏడు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మషాలాలు. ఈ ఏడు రుచుల నుండి వచ్చినవే ప్రపంచంలోని అన్ని రకాల రుచులు, వంటలు. ఈ ఏడూ లేనిదే ఏ రుచీ లేదు. ఈ ఏడూ లేనిదే ఏ రోగమూ లేదూ అన్న పరమ సత్యాన్ని మనందరం ముందుగా గ్రహించాలి. సరిగమలు ఏడు, వాటి నుండి వచ్చిన రాగాలు, అనంతం. అలాగే ఈ ఏడు రుచుల నుండి వచ్చినవే ప్రపంచంలోని అన్ని రకాల రోగాలు. రుచి నుండే రోగం పుడుతున్నది. ఈ రుచిని ఆశించే మనం ప్రకృతాహారాన్ని వికృతంగా చేసుకుంటున్నాము. ఎంత పరిమాణంలో ఈ ఏడు రుచులు వంటల్లో ఉంటాయో అంత పరిమాణంలో శరీరంలో రోగాలు ఉద్భవిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ఏడింటినీ వదిలిన వాడు రోగాలను వదిలినవాడు. ఈ ఏడింటినీ జయించిన వాడు ముల్లోకాలను అన్నింటిని

జయించినట్లే. ఈ ఏడింటిని వంటల్లో విసర్జించిన వాడు ప్రతి రోజూ ఏడ్వకుండా జీవించవచ్చు. బాధలు పడకుండా, భారం కాకుండా జీవించవచ్చు. ఈ ఏడింటిని దగ్గర చేసి ఆరోగ్యాన్ని దూరం చేసే కంటే, ఈ ఏడు రుచులను ఎడబాటు చేసి ఆరోగ్యానికి అందుబాటు చేసి చక్కని మానవత్వంతో మానవ జాతికే సాధ్యపడే బ్రహ్మానందాన్ని పొందే ప్రయత్నం ప్రతి ఒక్కరూ ప్రారంభించవచ్చు.

ఈ ఏడు రుచులూ లేకుండా వంటలను రుచికరంగా చేసుకొనే ప్రయత్నం ఆలోచిద్దాము.

1. ఉప్పు: భగవంతుడు భూమి మీద సృష్టించిన ప్రతి ఆహారంలోనూ ఉప్పు ఉంటుంది. అందులో ఎంత ఉంటుంది అంటే, మన శరీరానికి అవసరమైనది కొద్ది పరిమాణంలో ఉండే ఉప్పే కాబట్టి అంతే పరిమాణంలో మనం ఏ ఆహారం తిన్నప్పటికీ ఉంటుంది. అన్నింటి కంటే శరీరానికి ముఖ్యంగా కావలసింది ఉప్పు కాబట్టి, మనిషి ఏ ఆహారాన్ని తిన్నప్పటికీ ఉప్పులేని లోటు రాకుండా ఉండాలనే సృష్టికర్త అన్నింటిలోను ఆలోచించి ఆ ఉప్పును సృష్టించాడు. అందువలన ప్రత్యేకించి బయట నుండి వేసుకోవలసిన అవసరం లేదు అని గ్రహించాలి. అన్నింటిలోనూ సహజసిద్ధంగా ఉన్న ఉప్పు మన నాలుకకు ఎందుకు తెలియడం లేదూ అంటే, రోజూ బయట నుండి ఎక్కువ ఉప్పును తిన్నందుకు, ఆ ఉప్పదనానికి అలవాటుపడ్డ నాలుక తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్న సహజమైన ఉప్పును గ్రహించలేక పోతున్నది. రోజూ స్ట్రాంగ్ కాఫీకి అలవాటు పడ్డ నాలుకకు అనుకోకుండా పాలు ఎక్కువ, డికాషన్ తక్కువ ఉన్న కాఫీని ఇస్తే చప్పగా, కాఫీ త్రాగినట్లే ఉండదు. మన నాలుకకు కూడా ప్రకృతి సిద్ధమైన ఉప్పు కూడా అలానే ఉంటున్నది. మీరు మూడు నాలుగు నెలలు బయట ఉప్పు తగలకుండా చేస్తే అప్పుడు కూరల్లో, పండ్లలో ఉన్న ఉప్పును మీ నాలుక పసిగట్టగలుగుతుంది. కూరకు కొద్దిగా ఉప్పదనం రావడానికి అందులో ఉప్పు సహజంగా ఎక్కువ ఉండే

పాలు లేదా పెరుగు, కొబ్బరి, టమోటాలు, ఆకు కూరలు, పుల్లని కాయలు ఎక్కువగా వాడితే మనం తినే కూరలు చప్పదనం అనిపించవు.

2. కారం: మనం ఇప్పటి వరకూ వంటల్లో రుచి రావడానికి ఎర్ర కారం గానీ ఎండుమిర్చిని గానీ వాడడం అలవాటు. ఇప్పుడు ఈ వంటలలో దాని బదులు పచ్చిమిర్చిని వాడి ఆ లోటును నివారించవచ్చు.

3. పులుపు: పులుపుకు మనం వాడేది చింతపండు. ఇప్పుడు దానికి బదులు చింతకాయలు, చింత చిగురు, మామిడికాయలు, నిమ్మకాయలు, ఉసిరి కాయలు కావలసినన్ని వాడుకోవడం చేస్తున్నాము.

4. తీపి: పంచదార, బెల్లం మనకు తెలిసిన తీపి వస్తువులు. ఇప్పుడు ఈ రెండింటి బదులు హాని లేని తీపి హనీ (తేనె) ని మనం వంటకాలలో వాడతాము. పెరుగు కావలసినంత వాడవచ్చు.

5. నెయ్యి: దీని లోటును నివారించడానికి వంటల్లో చిక్కటి పాలు, మీగడ పెరుగు కావలసినంత వాడవచ్చు.

6. నూనె: నూనె లోటును పోగొట్టి కొత్త రుచిని అందించడానికి నూనెను అందించే గింజలను నూనెకు బదులుగా వాడతాము. వేరుశనగ నూనెకు బదులు వేరుశనగ గింజలను గ్రైండు చేసి పొడి వాడవచ్చు. అలాగే నువ్వులు, కొబ్బరి మొదలగునవి ఎంత వాడినా అపకారం చేయవు.

7. మషాలాలు: జీలకర్ర, అల్లం, ధనియాలు, ఆవాలు, మొదలగునవి నిషిద్ధం. వీటి బదులు పోపులో కలుపుకోవడానికి మినపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు, వేయించిన శనగపప్పు మొదలగునవి వాడుకోవడం చేయవచ్చు. చిన్న ఉల్లి (వెల్లుల్లి) కి బదులు పెద్ద ఉల్లిని ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. ఉల్లి, కూరకు చక్కటి వాసనను కలిగిస్తుంది. పరిమళానికి పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు ఎంతైనా వాడవచ్చు.

ఇదండీ అసలు రహస్యం. అపకారం చేసే ఏడు రకాల రుచులకు బదులు ఉపకారం చేసే ఇన్ని రకాల కొత్త రుచుల సహాయంతో మనం ఏ కూరగాయనైనా వండుకొని తినవచ్చు. దుంపకూరలను కూడా దండిగా తినవచ్చు. చట్నీ చేయవచ్చు. పులుసు కాయవచ్చు, యిగురు వేయవచ్చు. వేపుడు వేయించవచ్చు. అలాగే ఇడ్లీ, దోసెలు, టిఫిన్లు, స్వీట్లు, హాట్లు ఇలా అన్నిరకాలుగా మనం ఈ కొత్తరకమైన పద్ధతిలో తయారు చేసుకొనే అవకాశం ఉంది. మనస్సు ఉంటే మార్గం ఉంటుందన్నది అక్షరాల నిజం అని తెలిసింది. అన్ని రకాల రుచులను అనుభవించవచ్చు. జబ్బుల నుండి శరీరాన్ని కాపాడవచ్చు. ఇంతకంటే కావలసింది ఏముంది. మనం పైన చెప్పుకున్న ఏడు రుచుల గురించి ఇంకా వివరంగా, శాస్త్రపరంగా ఎందుకు వాటన్నింటిని మానాలని మీకు తెలుసుకోవాలని ఉన్నా, ఈ వంట, మార్పులు, టిఫిన్లు, స్వీట్లు ఎన్ని రకాలుగా ఎట్లా చేసుకోవాలని తెలుసుకోవాలని ఉంటే నేను రచించిన ఆహారం - ఆలోచన (సుఖజీవన సోపానాలు - 2) పుస్తకం సమగ్రంగా ఆహారం గురించి పూర్తి వివరణగా వ్రాయబడింది. చదవండి దాని ద్వారా మీరు అన్నిరకాల సందేహాలను తీర్చుకోవచ్చు. మనం ఈ రకమైన వంటలను తయారు చేసుకొని తినడం ప్రారంభించిన మొదటి రోజు నుండి కొన్ని రోజులు కొంత అసంతృప్తి కలగవచ్చు. అలాంటి అసంతృప్తి తినే సమయంలో కలుగకుండా మొదటి రోజు నుండి కొన్ని నియమాలను పాటించి తృప్తికరంగా ఆహారాన్ని తినే ప్రయత్నం చేద్దాం.

సంతృప్తి కలగడానికి భోజన సమయాలలో కొన్ని నియమాలు

1. తినేటప్పుడు మాట్లాడకుండా తినడం: ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు నాలిక యొక్క అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే మాట్లాడడానికి కూడా నాలిక అవసరం చాలా ముఖ్యం. నాలుక రెండు పనులను (మాట్లాడటం, నమలడం) ఒకేసారి చేయలేదు. తినేటప్పుడు మాట్లాడకూడదు. మాట్లాడేటప్పుడు తినకూడదు. అందుకనే మాట్లాడుతూ తింటూ ఉంటే నీవు తప్పు చేస్తున్నావు

అని పొలమారి మన శరీరం మనల్ను హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. అయినా పట్టించుకోము. భోజనం దగ్గర కూర్చున్నది తినడానికి అని మనస్సును ఆలోచనల నుండి మళ్ళించి నమలడం మీద లగ్నం చేయాలి. మనం ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు సరిగా నమలడం వల్ల రెండు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మొదటిది ఆహారం సరిగా నోట్లో జీర్ణక్రియను పూర్తి చేసుకుంటుంది. అంటే ఘనపదార్ధం ద్రవం అయ్యేంత వరకూ నోట్లో నమలానన్నది ఆరోగ్యసూత్రం. ఘనం ద్రవం అవ్వకుండా మధ్య మధ్యలో మాట్లాడుతూ ఉంటే, పూర్తిగా నమలకుండానే నాలిక మ్రింగి వేయడానికి వెనక్కి నెట్టివేస్తుంది. అంటే తినే ఘనపదార్ధం ద్రవపదార్ధంగా మారిందా లేదా, నోట్లో అవ్వవలసిన జీర్ణక్రియ పూర్తిగా అయ్యిందా లేదా అన్న దాన్ని తెలుసుకొనే మనస్సు మాటలలో పడి ఉంది కాబట్టి నమిలే పని సక్రమంగా జరుగదు. అందువల్లనే పెద్దలు ముద్దను ముప్పై రెండు సార్లు నమలాలి అని అంటారు. తినేటప్పుడు మాట్లేడేవారికి ప్రతి ఆహారం నోట్లో జరగవలసిన జీర్ణక్రియ సుమారు 30 శాతం బదులు 10 శాతమే అవుతుంది. మనం తినే ఆహారం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా, రసంలాగా నమలగలిగితే పొట్టలో జరగవలసిన తరువాత జీర్ణక్రియ చాలా త్వరగా, శక్తివంతంగా జరుగుతుంది. నోట్లే జరిగే జీర్ణక్రియ ఎలాంటిదంటే, యు.కె.జీ. నుండి ఐదవ తరగతి వరకు లాంటిది చదువులో 5వ తరగతి వరకు పునాది భవిష్యత్తుకు ఎంత ఉపయోగపడుతుందో అలాగే పొట్ట చిన్న ప్రేగులో జరిగే జీర్ణక్రియకు కూడా నోట్లో జీర్ణక్రియే పునాది. భగవంతుడు ఆహారాన్ని నమలడానికి పళ్ళను పొట్టలో ఇవ్వలేదన్న సంగతి తెచ్చుకొని, పళ్ళు ఉన్న దగ్గరే నమిలే పని సక్రమంగా చేసి తినే ఆహారానికి న్యాయం చేకూర్చడం మనిషిగా మన కనీస బాధ్యత అవుతుంది. జంతువులలాగా గబ గబా మ్రింగివేసి తరువాత నెమరు వేసే ప్రయత్నం చేద్దామంటే మనం మనిషిగా పుట్టాము కాబట్టి దానికి అవకాశము లేదు. నోట్లో సరిగా జీర్ణక్రియకు నోచుకోని ఆహారం పొట్ట ప్రేగులలో కూడా సరిగా అరగక, ఎక్కువ సేపు ఆ భాగాలలో అవసరానికి మించి నిలువ ఉండి, పులిసి, ఎక్కువ గ్యాసును తయారు చేస్తూ పొట్ట ఉబ్బరింపుగా ఉంటూ, పులి త్రేపులతో,

ఆయాసం వచ్చేటట్లు చేయడానికి దోహదం చేస్తుందంటే నమ్మలేక పోతారు చాలామంది. అందువల్లనే మనం ఎంత తిన్నా తిన్నది సరిగా వంటబట్టక సగభాగం విరేచనంలో కలిసి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. అందువల్లనే ఎన్ని తిన్నా నీరసం మనలను వదలదు. రెండవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే నోట్లో ముద్దను మాట్లాడకుండా పై నుండి క్రిందకు బాగా నములుతూ ఉంటే నోట్లో ఉండే లాలాజల గ్రంధులు ఆ కదలికలకు ఎక్కువ లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీని కారణంగా ఆహారం మొదటి దశలో జీర్ణాది రసం అయిన లాలాజలంతో పూర్తిగా కలియబడుతుంది. ఆహారాన్ని మాట్లాడకుండా ఎక్కువసార్లు నమలడం వలన, ఆ ఆహారం ఎక్కువసార్లు అంగుటికి తగులతూ ఎక్కువ సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. అంగుటిలోనే మనకు రుచి తెలిసేది కాబట్టి ఆహారంలో ఉన్న రుచి బాగా నమలే వారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. నోట్లో లాలాజలం ఆహారంతో బాగా కలిసినప్పుడు, ఆ ఆహారం అన్న వాహిక ద్వారా పొట్టలోనికి చేరేటప్పుడు ఎవరికీ ఎక్కిళ్ళు రావు. ఎక్కిళ్ళు ఎవరికన్నా భోజన సమయంలో వస్తున్నాయి అంటే, నీవు సరిగా భోజనాన్ని నమల కుండా మింగుతున్నావు అని శరీరం మనకు గుర్తు చేయడం. ఎక్కిళ్ళు వచ్చిన తరువాత కూడా రెండు గుక్కలు నీళ్ళు త్రాగి మళ్ళీ తిరిగి అలాగే మ్రింగుతుంటాము గానీ, మరలా ఎక్కిళ్ళు రాకుండా నమలాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. ఇదండి బుద్ధి జీవి అయిన మనిషి బుద్ధి లేకుండా వ్యవహరించడం అంటే. మన నోట్లో ముద్ద లాలాజలంతో కలిసి మింగుడు పడాలి కానీ, ముద్ద ముద్దకు మంచి నీరుతో కలిసి మాత్రం కాదు. ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు అస్తమానం ఏదోకటి మాట్లాడుతూనే ఉంటాము. చివరకు తినేటప్పుడు కూడా నేను మాట్లాడతానంటే ఎలాగండి బాబు. కొన్ని పనులు చేసేటప్పుడు మౌనంగా ఉండడం వలన ప్రయోజనాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఇక నుంచి అయినా బుద్ధి తెచ్చుకొని, మాట్లాడకుండా శ్రద్ధగా భోజనం చేయడం నేర్చుకుందాము ఈ రోజు నుండే.

2. మనస్సుని నాలుక మీద లగ్నం చేయడం: రుచిని చూసేది నాలుకే అయినప్పటికీ, ఆ రుచిని ఫలానా అని తెలిపేది, ఆ నాలుకను నడిపేది మన మనస్సే గదా. ఆ నాలుకను నడిపే మనస్సు తినేటప్పుడు నోటి మీద, నాలుక మీద లేకపోతే తినే దాంట్లో ఉన్న రుచి, దాని ద్వారా వచ్చే తృప్తి మనకు సరిగా అందదు. చివరకు ఎన్ని తిన్నా మిగిలేది అసంతృప్తే. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి ప్రతి ఇంట్లో టి.వి.లు, టేపులు, న్యూస్ పేపర్లు నిత్యకృత్యాలలో భాగంగా అయినవి. వాటి ద్వారా వచ్చే ఆనందాన్ని పొందడానికి ఎక్కువ సమయం లేక, తినేటప్పుడు ఆ సమయాన్ని అందరూ ఈ రకంగా ఉపయోగించుకొంటున్నారు. భోజనం చేస్తూ టీవీలు చూడడం లేదా టేపులు వినడం లేదా న్యూస్ పేపరు తిరగవేయడం చేస్తూ మనస్సును దానిపై లగ్నం చేస్తూ ఉండటం వల్ల మిషన్ లాగా నోరు దాని పని చేసుకుంటూ పోతూ ఉంటుంది. మరి కొందరు భార్యాపిల్లలతో మాట్లాడుకొనే ఖాళీ లేక భోజన సమయంలో వీలు చేసుకొని కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, ఆ మాటలతో ఆనందిస్తూ భోజన సమయాన్ని కాలక్షేపం చేస్తూ ఉంటారు. అందరూ రుచిగా తినాలనే ఊహలు పెంచుకుంటారు, కోరుకుంటారు. కానీ ఆ వంటలను తినేటప్పుడు రుచిని పూర్తిగా అనుభవించలేక పోతున్నారని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. అందువలనే మనిషి ఎన్ని తిన్నా తృప్తి అనేది అసలు కలగక కోరికలు వెర్రి తలలు వేస్తూ ఉంటాయి. రుచి అనేది ఎలా తెలుస్తుంది అంటే, నాలిక మీద పడ్డ ఆహార పదార్థాలను పైన అంగుటి మీద కేంద్రీకరిస్తే మీకు ఆ పదార్థంలో ఉన్న అసలు రుచి తెలుస్తుంది. ఆ అసలు రుచిని తెలిపే మనస్సును ఎక్కడో పెడితే అంగుటిలో జరిగిది ఏమి తెలుస్తుంది? రోజూ మాకు ఏమి తెలియకుండానే మేమందరం తింటున్నామా అని మీకు సందేహం కలుగవచ్చు. అది నిజం. మీరు మనస్సు ఎక్కడో పెట్టి తిన్నప్పుడు పొందే రుచిగానీ, ఆ సుఖం గానీ, తృప్తి గానీ 40, 50 శాతానికి మించి ఉండదు. అందులో ఉన్న రుచినంతటినీ యథావిధిగా మీ మనస్సు స్వీకరించదు. మనస్సు లగ్నం చేసి తిన్నప్పుడు గానీ మీకు ఈ భేదం స్పష్టంగా తెలియదు. దీనికి నేను ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను. తేనెతో చేసిన కలాకండను

నలుగురికి ఒకసారే నేను ఇచ్చాను. ఆ నలుగురూ నాతో ఏదో మాట్లాడుతూ ఆ స్వీట్ ను సగం తినడం పూర్తి అయిన తరువాత ఆపమని, ఎలా ఉందని అందరినీ అడిగాను. అందరూ చాలా బాగుంది, తీపిగా ఉంది, తేనెతో చేసిన తేడా ఏమీ తెలియడం లేదు అని సమాధానం ఇచ్చారు. ఆ మిగతా సగం ముక్కను మాట్లాడకుండా మనస్సు నాలికపై పెట్టి తిని మళ్ళీ చెప్పమని కోరాను. తరువాత వారి సమాధానంలో అందరూ తీపి వెనుక ఉన్న ఉప్పదనాన్ని తీపి కంటే ఎక్కువగా గ్రహించగలిగారు. అలాగే తేనె రుచి వేరుగా, తేడాగా తెలుస్తున్నది. పంచదార కంటే ఆ రుచే బాగుంది అని అప్పుడు చెప్పగలిగారు. కలాకండ అనడంతోటే ముందే తీపిగా ఉంటుంది గదా అనుకొని ఊహించి తినడంలో, ఆ తీపి తప్ప మరేమీ మనకు తెలియదు. అదే ఆలోచన పెట్టి తింటే అందులో ఉన్న పాలరుచి, కొబ్బరి రుచి కూడా తెలుస్తుంది. ఇలాగే అన్ని పళ్ళను కూరలను మనస్సు పెట్టి తింటే అందులో ఉన్న సహజ రుచి, ఉప్పు బాగా నాలికకు తెలిసి, వాటిని ఆనందంగా తినగలుగుతాము. ఎండు ఖర్జూరాన్ని, బొప్పాయిని మనస్సు పెట్టి తింటే అందులో ఉన్న ఉప్పు చాలా ఎక్కువ అని అందరూ గ్రహించగలరు. ఈ ఉప్పులేని వంటలను తినేటప్పుడు మనస్సుని వేరే విధంగా మళ్ళించకుండా నాలికపై నోట్లో కేంద్రీకరించి తినడం చేస్తే, అందులో ఉన్న కొత్త రుచిని, అందులో ఉన్న ఉప్పును మీరు సరిపెట్టుకొని హాయిగా ఎక్కువ కూర తినగలుగుతారు అన్నది నిజం. అన్నింటికీ మనస్సే ప్రధానం, అదే అన్నింటికీ మూలం అన్న విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకొని భోజనం విషయంలో ఇలాంటి శ్రద్ధ వహిస్తే ఉప్పులేని వంటలలో అసలు రుచిని మీరు ఆస్వాదించగలుగుతారు. తద్వారా మీకు తొందరగా ఈ వంటలు అలవాటు పడటమే కాకుండా, సత్ ఫలితాలు వెంటనే వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. శ్రద్ధ వహించి మనస్సును ఈ రోజు నుండే లైనులో పెట్టడానికి మనందరం కృషి చేద్దాం.

3. కూరలో అన్నం లేదా రొట్టి కలుపుకొని తినడం: మనందరికి ఇప్పటి వరకూ ఉన్న అలవాటు ఏమిటంటే అన్నంలో కూర కలుపుకోవడం. కంచంలో కూరను చూస్తే మూలమ్మట గుప్పెడు కూర మాత్రమే కనబడుతుంది. ఆ కూరలను అన్నంలో కలుపుకొంటేనే తినగలుగుతాము. ఎందువల్లనంటే అందులో ఉప్పు, నూనెలు, కారాలు జాస్తిగా ఉండడం వలన. అలా కలుపుకొంటేనే అవి రుచిగా, తినడానికి ఇంపుగా ఉంటాయి. అలాంటి అలవాట్లవలన శరీరానికి ఎక్కువ సహకరించే కూరలు తక్కువ పరిమాణంలో తింటున్నందుకు శరీరం అంతా పోషక విలువల లోపంతో నిండి ఉంటుంది. తద్వారా విరేచనం సాఫీగా కాకపోగా ఎన్నో రోగాలు రావడానికి అవకాశం ఆ రూపంలో కలుగుచున్నది. అదే మేము ఇప్పుడు చెప్పే వంటలను ఎలా తినాలంటే కూరలలో అన్నం కలుపుకోవడం చేయాలి. మీరు కూర ఎంత తింటారూ అని ఎవరన్నా అడిగితే ఇప్పుడు మనం రెండు చేతులతో చూపించవలసి రావాలి. అన్నం ఎంత అంటే ఒక చేతితో చూపించాలి. కష్టపడేవారు అన్నాన్ని కావలసినంత తినవచ్చులెండి. కాకపోతే అంత కూరతోనే ఎంత అన్నం కావాలంటే అంత తినవచ్చు. ఎక్కువ కూరతో తక్కువ అన్నం లేదా రొట్టి కలుపుకొని తింటే ఈ కూరలు చప్పదనంగా ఉండకుండా రుచికరంగా తినగలుగుతారు. అన్నం చప్పదనాన్ని ఇస్తుంది. అందువల్ల కొత్తలో బాగా అలవాటుపడే వరకూ ఈ వంటలను గోధుమ రొట్టెలతోనే తినడం మంచిది. ఈ విధముగా ఎక్కువ కూరను తినడం వలన త్వరగా ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఈ కూరలను తెలియక అలవాటు ప్రకారం కొద్దిగా పెట్టుకొని తిని నీరసాలకు, ఇబ్బందులకు గురైన వారు కూడా ఉన్నారు. అందువలన ఎవరూ కూడా కూరను తక్కువ తినడం చేయవద్దు.

4. తినేటప్పుడు నిమ్మకాయ రసం పిండుకోవడం: ఈ కూరలో కొత్తలో ఉప్పులేని ఇబ్బందిని కాస్త ఎక్కువగా తెలియజేస్తూ ఉంటాయి. దీని కారణంగా కొంత మంది సరిగా తినలేకపోతారు. ఈ కూరలను తృప్తిగా తినాలంటే అలవాటు

లేకపోయినప్పటికీ, తినేటప్పుడు ఆ కూరలో నిమ్మరసాన్ని కాస్త ఎక్కువగా పిండుకొని పుల్ల పుల్లగా తింటూ ఉంటే ఉప్పులేని ఇబ్బంది గానీ, అసంతృప్తిగానీ ఎక్కువ కనబడదు. నిమ్మరసం పిండటం వలన ఆ పులుపు కూరలోని చప్పదనాన్ని కప్పివేస్తుంది. ఇంకొక ప్రయోజనమేమిటంటే, ఉప్పులేని కారణంగా కూరలను తినేటప్పుడు నోటిలో లాలాజలం త్వరగా, ఎక్కువగా ఊరదు. లాలాజలం ఊరని కారణంగా రుచి ఎక్కువగా తెలియదు. నిమ్మరసం పులుపు తలచుకొంటేనే లాలాజలం ఉరకలు తొక్కుతూ ఉంటుంది. అలాంటిది ఆ పులుపు నోటిలో తగులుతూ ఉంటే చక్కగా లాలాజలం ఊరి కొత్త రుచిని ఆ వంటకు కలిగిస్తుంది. దీనితో మీరు ఎక్కువ కూరను తినే అవకాశం కలుగుతుంది. భోజనంలో ఒకటి లేదా రెండు నిమ్మకాయలను మనందరం పిండుకోవడం చేయవచ్చు. నిమ్మకాయలను ఎక్కువ వాడడం వలన అల్సర్స్ వస్తాయని గానీ, గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తుందని గానీ ఏమీ భయపడనక్కర లేదు. నిమ్మకాయ వాటికెన్నడూ కారణం కాదు. ఈ నిమ్మరసంలో ఉన్న విటమిన్ "సి" కారణంగా కూరలో, అన్నంలో ఉన్న ఐరన్ అంతా ప్రేగుల నుండి రక్తంలోనికి బాగా పీల్చుకోబడుతుంది. నిమ్మ పులుపుకు వాంఛను పోగొట్టే గుణం ఉన్నది. తద్వారా ఆహారం తిన్నాక అది కావాలి, ఇది తినాలి అనే తలంపులు, కోరికలు పూర్తిగా తగ్గే అవకాశం కలుగుతుంది. చూసారా! నిమ్మకాయను ఎక్కువగా వాడటం వలన మనకు ఎంతటి మేలు జరుగుతున్నదో.

5. కూరను సరిగా తినలేనప్పుడు అందులో పెరుగు కలుపుకోవడం: కొన్ని కూరలు అందరూ బాగానే తినగలుగుతారు. మరికొందరికి ఒక్కొక్క కూర రుచిగా అనిపించక, తినలేక నిరుత్సాహంతో అర్ధ ఆకలితో లేవడం జరుగుతుంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బంది ఎప్పుడున్నా తలెత్తితే ఈ సారి అలా రుచిగా లేని కూరలో కాస్త చిక్కటి మీగడ పెరుగు కలుపుకొని తిని చూడండి. హాయిగా తినగలుగుతారో లేదో! కనీసం గుడ్డిలో మెల్లంతన్నా మేలే గదా! పెరుగులో ఉప్పు సహజంగా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆ ఉప్పు కూడా ఈ కూరకు తోడై కొత్తరుచిని కలిగించే అవకాశం

ఉంది. మీకు కొన్ని కూరలలో కలిగే అసంతృప్తిని దూరం చేయడానికి నన్ను మరవద్దని పెరుగు మిమ్మల్ని కోరుకుంటున్నది. ఉపయోగించుకోండి.

6. కూరలలో పచ్చి మిర్చి ఎక్కువగా వాడటం: మొదటిసారి మా వంటలను తినబోయేవారు చప్పిడికూరలు చప్పగా ఉంటాయనుకున్నాము, ఇంత మంది పోతున్నారేమిటి అని గోలపెడతారు. అందరూ కారం చెడు అనుకొని పచ్చి మిర్చికి దూరం అవుతారు. పచ్చి మిర్చి అన్ని విధాలా మంచిదన్నది నా థియరీ. అది నిజమని ఈ మధ్య అమెరికా నుండి వచ్చిన డాక్టరు గారు అమెరికాలో జరిగిన రీసెర్చిని గురించి చెప్పుచూ అల్సర్స్ కు ఒక రకమైన బాక్టీరియానే కారణంగానీ కారం కాదని, పచ్చిమిర్చిలో మిగతా వాటిలో లభించని పోషక విలువలు ఉన్నట్లు కనుకొన్నారని తేల్చి చెప్పారు. అందువల్ల మీరు ఇక నుండి పచ్చిమిర్చిని మంట భరించగలిగినంత వరకూ వాడినా ఫరవాలేదన్నది తెలుసుకున్నారు గదా! ఈ కూరలలో ఉప్పులేని లోటును కొద్దిగా కవర్ చేయడానికి పులుపుతో పాటు కారానికి కూడా పాత్ర ఉంది. పచ్చి మిర్చిని కూరలో కొద్దిగా ఎక్కువగా వాడటం వలన, ఆ కూర తినేటప్పుడు కొద్దిగా చుర్ మంటూ ఉంటే, ఆ చుర్ లో ఉప్పులేదన్న బాధ మీ మనస్సుకు కలగకుండా, మీ మనస్సు యొక్క మూడ్ ని మార్చగలదు. అంతకంటే మనకు కావలసింది ఇంకేముంది. పైగా పచ్చి మిర్చి చుర్రుకు కూడా లాలాజలం కాస్త అదనంగా పోగయ్యి రుచికరంగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు కాస్త నోటిలో కారం కారంగా ఉన్నా పొట్టలోనికి వెళ్ళిన తరువాత ఆ బాధ ఏమీ ఉండదులెండి. ఈ కూరలలో వేసే పచ్చి మిర్చి ముక్కలను వేరిపారవేయకుండా ఆ కూరతోపాటే కలిపి నమిలివేస్తూ ఉంటే అదొకరకమైన మజా వస్తుందిలెండి. పచ్చిమిరపకాయలను మధ్య మధ్యలో నంజుకుంటూ, ఈ కూరలను తింటూ ఆనందిస్తూ, తిన్న తరువాత కూడా ఆనందించే అదృష్టం అందరికీ ఉండదు లెండి.

7. పచ్చి ఉల్లి చక్రాలను నంజుకోవడం: పచ్చి ఉల్లిపాయలను చక్రాలుగా కోసి దానిమీద నిమ్మరసాన్ని పిండి భోజనం చేసేటప్పుడు ముద్ద ముద్దకీ ఈ

ఉల్లిముక్కలను కొరుక్కుంటూ ఈ ఆరోగ్యవంతమైన వంటలను తింటూ ఉంటే అహోహ్! పుట్టిన దగ్గర నుండి ఇంతటి చక్కటి రుచులను ఎందుకు తినలేకపోయామా అని జరిగిపోయిన జీవితం గురించి బాధపడేంత రుచిగా ఉంటాయి. పచ్చి ఉల్లిలో ఉన్న ఘాటు మనకు ఉప్పులేని లోటు పెద్దగా తెలియకుండానే ఏ కూరనైనా కమ్మగా, కాస్త ఎక్కువగా తినగలిగేటట్లు చేయగలదు. పచ్చి ఉల్లి ఎంతవాడినప్పటికీ మీ ఆరోగ్యానికి అపకారం లేదు. ఆధ్యాత్మిక చింతనకూ అంతకంటే లేదని తరువాత మీరు తెలుసుకుంటారు. ఉల్లి చేసే మేలును తల్లికూడా చేయదన్నది, ఈ వంటలను తినేటప్పుడు నంజుకోవడంలో అర్థం అయ్యింది. మీరూ ఇక చక్రాలను తరగడం, నంజుకోవడం ప్రారంభించండి.

8. ఉప్పులేని అప్పడాలను కాల్చుకొని తినడం: అప్పడాలను తయారు చేసే వారికి మనం వేరే రకంగా ఆర్డరు ఇచ్చి ప్రకృతి అప్పడాలను తయారు చేయించుకోవచ్చు. మైదాపిండి వాడకుండా శనగపిండితో చేయిస్తూ, అందులో పాల కూరను గ్రైండ్ చేసి ఆ రసాన్ని కలిపి పాలకూర అప్పడాలు, టమోటాలు గ్రైండ్ చేసి టమోటా అప్పడాలు, అలాగే బీట్ రూట్ తో, నువ్వులతో కూడా చేయించవచ్చు. ఆ రసాలు కలపడం వలన అన్నింటి కంటే ఎక్కువ ఉప్పున్న రసాల కలయికతో ఆ అప్పడాలు చప్పగా ఉండవు. వీటిలో పచ్చి మిర్చి కూడా కలుపుకొని గ్రైండ్ చేసుకోవచ్చు.ఈ రకముగా తయారుచేసిన అప్పడాలను గ్యాసు మంట మీద డైరెక్టుగా ఉంచితే 10 సెకనులలో కాలి కరకరలాడుతుంది. చూడటానికి మామూలు అప్పడంలాగానే ఉంటుంది. కానీ తింటే దాహం వేయదు. ఎన్నైనా వాడవచ్చు. భోజనం చేసేటప్పుడు ఈ అప్పడాలను నంజుకొంటూ తింటూ ఉంటే కూర వండుకోవడం చేతగాక పోయినా ఇబ్బంది లేకుండా తినగలుగుతారు. అన్నీ మనము కూడా అందరిలాగా తినగలుగుతాము అని సంతృప్తిగా ఉంటుంది. అదే మనిషికి కావలసినది. కేవలం ఒక్క చప్పిడి కూరతోనే నేను మిమ్మల్నందరినీ తిని సర్దుకుపొమ్మంటే మీరు అసంతృప్తి

చెందవచ్చు గానీ, ఇన్ని రకాల సదుపాయాలను కూడా పెట్టుకొని మీరు ఈ వంటలను ఆనందంగా, ఆతృతతో తినలేక పోతున్నారంటే మీరు ఈ జన్మలో ఏదో పాపం చేసుకొని ఉండి ఉండాలి. ఇంకా రోగాలతో ముక్కుతూ, మూలుగుతూ జీవించమని ఆ భగవంతుడు మీకు రాసి ఉంటాడు. దేనినైనా అనుభవించక తప్పదు కదా!

9. ఉప్పు లేకనే ఈ అసంతృప్తి అంతా: అయ్యయ్యో! ఎంత మాట అన్నా రండీ చివరకు. ఇంతసేపు మీకు చెప్పిందంతా విని చివరకు మళ్ళీ మొదటికి వచ్చారంటే ఏమనాలి మిమ్మల్ని? ఏమి చేయాలిప్పుడు? కుక్క తోక వంకర అన్నట్లు మళ్ళీ మీ అందరూ ఇంత విని ఉప్పు కొద్దిగానైనా కావాలంటుంటే ఎట్లా మిమ్మల్ని మార్చేది ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దేది. ఆ మందులు, హాస్పిటల్, డాక్టర్ల బాధలు పడలేకే గదా మీ అందరూ నా దగ్గరకు వచ్చింది. ఇక్కడకు వచ్చి ఇంతా విని, మళ్ళీ ఆ ఉప్పును పట్టుకొని వాళ్ళ దగ్గరకు వెళతానంటే, బాధలను పడతానంటే మీరెప్పుడు తిరిగి బాగుపడతారు. పిల్లలకు చెప్పినట్లు బుజ్జగించి, లాలించి మహమ్మారి ఉప్పును వదలందే మనకు రోగరాహిత్యం జరగదని మొత్తుకుంటున్నా ఇంకా అర్థం కావడం లేదా? ఉప్పును మానివేస్తే కోపం పోయి పూర్తిగా సహనం వస్తుంది అన్నానని, ఈ ఐదు సంవత్సరాలు ఉప్పు మానినందుకు నాకు ఎంత సహనం వచ్చిందన్న విషయం మీరందరూ ఇప్పుడు పరీక్షిస్తున్నారా? లేదా నా నోట కొద్దిగా ఉప్పు తినవచ్చని చెప్పించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? మీకు అలాంటి అవకాశం నా ద్వారా ఎన్నడూ రాదు. రాదంటే రాదు. ఎందుకు అంత గట్టిగా చెప్పగలుగుచున్నానంటే, నేను మిమ్మల్ని పూర్తి ఆరోగ్యవంతులుగా చూడాలని, తీర్చిదిద్దాలని కోరుకుంటున్నాను. మీ మేలును మనసారా కోరిన వాడెవడూ జీవితంలో మిమ్మల్ని ఉప్పుతినమని సలహా మాత్రం ఇవ్వడు, ఇవ్వకూడదు. ఆ పని నేను చెయ్యలేను దయచేసి ఆ సహాయం నా నుంచి మీరు ఆశించవద్దు.

నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలను కావాలనిగానీ, అవి లేని ఇబ్బంది మాకు ఎక్కువగా ఉన్నదనిగానీ, ఏ ఒక్కరూ వాటిపై ఆవేదనను వ్యక్తం చేయడం లేదు. అవి లేనిదే నేను బ్రతకలేను అని అనడం లేదు. కానీ అందరూ ఉప్పులేని తిండి తినే కంటే చావడమే మేలని అంటున్నారంటే. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆ ఉప్పు యొక్క స్నేహం కణ కణానికీ, నరనరానికీ జీర్ణించుకొని పోయి ఆ మాటలు మీ చేత పలికిస్తున్నది ఆ ముప్పు తెచ్చే ఉప్పు. అయినా మీకు అర్థం కావడం లేదు. మనం ఎవరింటికన్నా భోజనానికి వెళ్ళినప్పుడు వారు పెట్టిన కూరలో కాస్త కారం తక్కువ అయినా మనం ఇబ్బంది లేకుండా తినగలుగుతాము. కాస్త నూనె తగ్గినా తినగలుగుతాము. మసాలా తగ్గినా ఇబ్బంది లేకుండా తినగలుగుతాము. అంతేగానీ కొద్దిగా కారం తెమ్మని కలుపుకోవడం గానీ, కొద్దిగా నూనె, మసాలాలు కలుపుకోవడం గాని ఎవరూ చేయరు. అలాగే పులుపు తగ్గినా పట్టించుకోరు. కానీ వారు ఉప్పు లేకుండా లేదా తగ్గించి వండి ఆ కూరపెడితే దానిని మీరు తినలేక కొద్దిగా ఉప్పు ఇమ్మని మరీ కలుపుకొని తింటారు. అలా కలుపుకొనే వరకూ ఆ ఉప్పు ఊరుకోదు. అంటే అంత ఉద్రేకభరితమైన మందులాగా ఉప్పు మీ శరీరంపై పనిచేస్తున్నదని పై ఉదాహరణ ద్వారా గ్రహించగలిగిన వారు బాధలు, వ్యధలు, సోదలు లేకుండా గమ్యాన్ని చేరుకోగలుగుతారు. మీరు ఆ ఉప్పును వదిలి, దులిపి పారిపోవాలే తప్ప, ఆ ఉప్పు మిమ్మల్ని ఎన్నడూ వదిలి వెళ్ళడానికి ఇష్టపడదు. ఫెవికాల్ అన్నా కొన్నాళ్ళకు జిగురుపోయి అంటుకున్న చెక్కలను వదిలి వేయవచ్చేమో గానీ మీ ఉప్పు మాత్రం అంతకంటే గట్టిగా అంటుకొని ఉండాలనుకుంటుంది. ఇదంతా విన్న తరువాత మీకు ఉప్పుకు మధ్య ఉన్న ఎన్నో ఏళ్ళ బంధాన్ని తెంచుకోవాలనుకుంటున్నారా, అయితే నాతో సంబంధాన్ని పెంచుకోండి. మీకు ఇప్పటి నుండే అభయం ఇస్తున్నాను. ధైర్యంగా ఉండండి. చెప్పింది చెయ్యండి.

సంతృప్తి అయినా, అసంతృప్తి అయినా నాలుగు నెలల పాటు మీరు ఉప్పును వదిలి దూరంగా ఉండగలిగితే, అదే మీ ఆరోగ్య విజయానికి నాంది. ఈ నాలుగు

నెలలలో మన శరీరంలో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా గూడుకట్టుకొన్న ఉప్పు మనం త్రాగే మంచి నీటిలో కరిగి చెమట, మూత్రం రూపంలో అడ్రసు్స లేకుండా బయటకు పోతుంది. నాలుగు నెలల కాలంలో మీరు ఈ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా మీ పూర్తి రక్తం అంతా ఉప్పులేని ఆహారం ద్వారా తయారయ్యి, మీకు ఉప్పు మీద భ్రాంతి కలుగకుండా మీ శరీరం ఆరోగ్యంతో విలసిల్లుతూ, అసంతృప్తి అనే మాటకు అవకాశం ఇవ్వకుండా, సంతృప్తిగా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారంవైపే మనస్సును కేంద్రీకరించగలదు. మీరు ఆ విధముగా ఉప్పును త్రికరణ శుద్ధిగా వదిలితే తప్ప మళ్ళీ మనిషిగా తిరిగి ఆరోగ్యవంతులు కాలేరు. ఆరోగ్యవంతులు కానిదే ఆలోచనాపరులు, ఆధ్యాత్మికధీరులు కాలేరు. అవి రెండూ లేనిదే ఈ జన్మే వృధా అవుతుంది. అంత దాకా ఎందుకులెండి. ఇక వదిలివేయండి. ఉప్పు అనే మాట ఎత్తకుండా మీరు ఇచ్చిన కొన్ని సలహాలను తు.చ.తప్పకుండా పాటించి, మీరు సూచించిన వంటలను మనస్ఫూర్తిగా తినుటకు ఈ రోజు నుండి మేమందరం వెనకాడము. మీ విధానం ద్వారా పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులం కావాలని కోరుకుంటున్నాము. రోగం లేని, రోగం రాని మనిషిలా జీవించి, ఋషిలా కాలాన్ని గడుపుతూ, హాయిగా కాలచక్రంలో కలిసిపోవాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాము. మా కోరిక నెరవేర్చమని మనసారా భగవంతుని ప్రార్థించండి. స్వస్తి.

మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులా ?

- కణాలు అందించే సంకేతాలు గమనించు - వాటికి అనువైన ఆహారాన్నే స్వీకరించు
- పిల్లలకు రుచులతో అన్న ప్రాశనను చేయకండి - ఆరోగ్యంపై అభిరుచిని ప్రేమతో పంచండి
- దేవుడిచ్చిన దేహమిది - ప్రకృతి ధర్మం ఆచరించుట మన విధి
- తినడం కాదు, వ్యర్థాన్ని విసర్జించడం ముఖ్యం - దేహానికపుడే చేకూరును ఆరోగ్యంతో సఖ్యం
- చెడువాసనలకు కారణం వ్యర్థ పదార్థం - వ్యర్థాన్ని నిర్మూలిస్తేనే ఆరోగ్యానికి అర్థం
- ఆహారాన్ని బట్టి ఆరోగ్యం - ఆరోగ్యాన్నిబట్టే ఆనందం
- ప్రకృతి ఆహారంతో నిర్మూలించండి దుర్వాసనలను - ఆరోగ్యానికి అందించండి శరీరంలో ఆవాసమును
- మీ జీవితంలోకి ప్రకృతి పథాన్ని ఆహ్వానించండి - జీవితాంతం ఆరోగ్యాన్ని ఆనందంగా అనుభవించండి

కణము - కార్యక్రమము

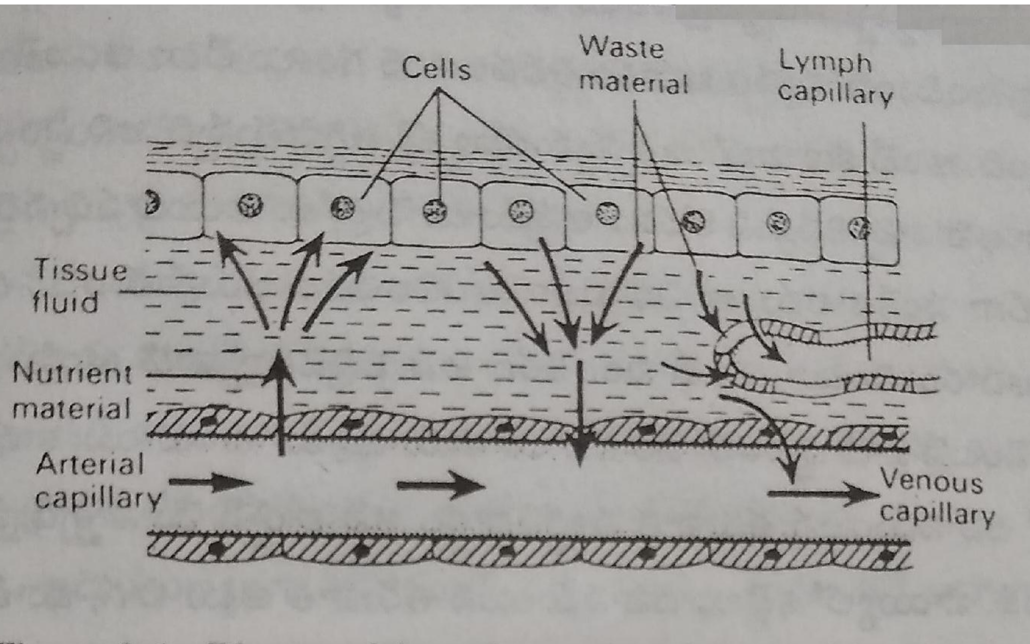


Figure 5:4 Diagram of the exchange of nutrient materials and waste products between the capillaries and the cells.

ఇది ఒక కణ ఆకారం. మన శరీరం అంతా కోటానుకోట్ల కణ సముదాయ నిర్మాణమే. ఈ కణాలు మామూలు కంటితో మనం చూడలేము. కేవలం మైక్రోస్కోపుతోనే చూడగలుగుతాము. అంత చిన్న కణం ఏమి చేస్తుంది అన్న సందేహమా? మన శరీరంలో జరిగే రసాయనిక మార్పులన్నీ ఈ కణ పరిధిలోనే జరుగుతాయి. మనం పీల్చుకున్న గాలి, త్రాగిన నీరు, తిన్న ఆహారం అంతా చివరకు చేరేది అక్కడకే. వాటి ఆకలి తీర్చడానికే మనం గాలి పీల్చినా, నీరు త్రాగినా, ఆహారం తిన్నా మనం పీల్చుకొన్న గాలి ఊపిరితిత్తుల నుండి రక్తంలో కలిసి రక్తం ద్వారా ఈ కణాలకు చేర్చబడుతుంది. ఆ గాలి ఇక్కడ కణంలో జరిగే శక్తివిడుదలకు సహకరిస్తూ ఉంటుంది. అలాగే మనం త్రాగిన నీరు పొట్ట నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలిసి చివరకు ఆ నీరు కూడా ఈ కణాలకు చేర్చబడి అక్కడ అవసరాలను తీరుస్తూ ఉంటుంది. అలాగే మనం తిన్న రకరకాల పదార్థాలు పొట్ట ప్రేగులలో అరిగిన తరువాత రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలిసి అక్కడ నుండి చివరకు ఈ కణాలలోనికి చేర్చబడతాయి. కణాలలో ఈ ఆహార పదార్థాలు గాలి, నీటి సమక్షంలో దహనం అయ్యి శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అక్కడ నుండి విడుదల అయిన శక్తి, వేడీ మనకు శరీరం పట్టుకుంటే కాలేది, మూత్రం వెచ్చగా, మలం వెచ్చగా రావడానికి కారణం. కణం ఒక పొయ్యిలాంటిది. అలాగే మోటారు సైకిల్ కి

ఫిస్టన్ లాంటిది. కణంలో ఆ విధముగా ఉత్తన్నమయ్యే శక్తి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తూ, శరీర అవసరాలను నిరంతరం తీరుస్తూ ఉంటుంది. మనం ఆహారం తినడం 4, 5 గంటలు లేటు అయితే బాగా నీరసం వచ్చేస్తుంది. అంటే కణాలలో ఉత్పన్నమయ్యే శక్తి తగ్గిపోతున్నది అని నీరసం రూపంలో చెప్పుచూ ఆహారాన్ని తినమని కోరడం అన్నమాట పెట్రోలు అయిపోవచ్చినది పోసుకోమని నాచురల్ గా సంకేతాలను ఆ విధముగా అందించడం జరుగుతుంది. ఈ విధముగా మనం ఆహారం తింటూ ఉంటే నిరంతరం అవి పనిచేస్తూ వాటి ఆయుర్దాయం పూర్తి అయిన వెంటనే వాటి స్థానంలో వేరే కణాలు తయారవుతూ ఉంటాయి. కారుకు పెట్రోలు ఫిస్టన్ లో దహనమయిన తరువాత వ్యర్థపదార్థం అనే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ పొగ విడుదల అవుతుంది. పొయ్యిలో కట్టెలు దహనమయిన తరువాత అటు పొగ, బూడిద, బొగ్గులు వ్యర్థ పదార్థాలుగా మిగులు చున్నాయి. అలాగే మన ఫిస్టన్, మన పొయ్యి మన కణాలలో మనం తిన్న ఆహారం, పీల్చిన గాలి, త్రాగిన నీరు కూడా శక్తిని విడుదల చేసిన తరువాత మూడు రూపాలలో ఉండే వ్యర్థ, మలిన పదార్థాలను విడుదల చేస్తాయి. అవి ఘన, ద్రవ, వాయు రూపాలలో ఉంటాయి. ఈ మూడు రకాల వ్యర్థ పదార్థాలు కణాల నుండి తిరుగు ప్రయాణంలో ఉన్న రక్తంలో కలిసి విసర్జకావయవాలకు చేర్చబడతాయి. రక్తంలో కలిసిన వాయు రూపంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు ఆ రక్తం ఊపిరితిత్తులకు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ వదిలివేయబడతాయి. ఆ వాయురూపంలో ఉన్న మలిన పదార్థమే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ గా ఊపిరితిత్తుల నుండి బహిష్కరింపడుతున్నది. రక్తంలో కలిసిన ద్రవరూపంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు ఆ రక్తం కిడ్నీలకు వెళ్ళినప్పుడు, చర్మానికి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ వదిలివేయబడతాయి. కిడ్నీలకు చేరిన వ్యర్థ పదార్థాలు మూత్ర రూపంలో బయటకు పోతూ ఉంటాయి. అలాగే ఘన రూపంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు రక్తం ద్వారా ప్రేగులలోనికి చేర్చబడి, చివరకు మల రూపంలో బయటకు వస్తుంది. ఇది ప్రతి నిత్యం, నిరంతరం జరిగే జీవ రసాయనిక ప్రక్రియ.

ఆహారం, గాలి, నీరు ద్వారా కణాలలో విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు ఎంత శాతం ఉంటాయో, అలాగే కణాల నుండి బయటకు వచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలు కూడా అదే శాతంలో (1:1) ఉంటే మనం పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులం. అలా ఎవరికైతే, ఎప్పుడైతే ఆ విధముగా కణాలలో ఉంటుందో కణం యొక్క వాతావరణం పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. పొయ్యిలో బొగ్గు, కచికను ఏ రోజుకారోజు తీసి పారవేసి పొయ్యిని శుభ్రం చేసుకున్నట్లు; ఆ విధముగా కణానికి రాక (ఆహారం) పోకలు (వ్యర్థం) 1:1 నిష్పత్తిలో ఉంటే, ఆ కణంలో ఉండే నీరు స్వచ్ఛంగా పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. ఆ నీరు ఏ వాసనకు గురి కాదు. జిడ్డూ ఉండదు. తల్లి పాలు త్రాగే పసిపిల్ల వాడికి మాత్రమే 1:1 నిష్పత్తి ఉంటున్నది. వాడు మలమూత్రాలను అదుపు చేయడు. ఆకలయినప్పుడే పాలు త్రాగి, కణాలు వద్దంటే త్రాగడం ఆపి వేస్తాడు కాబట్టి ఆ స్వచ్ఛత అతనిలో ఉంటుంది. అదే విధముగా సృష్టిలో నున్న 84 లక్షల జీవ రాసులూ ధర్మంగా ఆహార విహారాదులను పాటిస్తూ ఉంటాయి. పిల్లవాడికి అన్నప్రాసన చేసింది మొదలు ఆ రోజు నుండి ఈ ధర్మంలో మార్పులు రావడం జరుగుచున్నది. అది ముఖ్యంగా ఆహారంలో వచ్చే మార్పు. మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మన కణాలలో విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అది ఎలా అంటే ఉదాహరణకు కట్టెను బట్టి బొగ్గు, ఆయిలును బట్టి పొగ, పువ్వును బట్టి వాసన ఇవి నిజమైతే పైన చెప్పినదీ నిజమేగదా! మన శరీర విసర్జకావయవాలకు అనుకూలంగా మన ఆహారం ఏది అన్నది సృష్టికర్త నియమించుతాడు. ఈ శరీరానికి అధిపతి ఆయనే గదా! విసర్జకావయవాల పరిమాణం బట్టి అవి ఎంత మోతాదులో విసర్జక పదార్థాలు వస్తే రోజులో పూర్తిగా విసర్జింపగలవో, వాటికి అనుకూలంగా మన ఆహారం ఫలానా అని ఆయన నిర్దేశించాడు. అది అసలు నియమం. ఆ ఆహారం ద్వారా విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉంటే, ఆ జీవికి అవి బహిష్కరించబడటానికి ఎక్కువ వ్యాయామం ఉండేటట్లు అనువుగా శరీర నిర్మాణం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మాంసాన్ని మాత్రమే తినే పులికి మాంసం ద్వారా విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థం ఎక్కువ కాబట్టి వాటి విసర్జకావయవాల ద్వారా అది పూర్తిగా

బయటకు పోవాలి గాబట్టి పులి కొన్ని వందల కిలోమీటర్లు రోజూ పరిగెట్టగలిగేటట్లు దాని శరీర నిర్మాణం ఉంది. ఆ వ్యాయామానికి ఆ మాంసం సరిపోతుంది. విడుదలయ్యే వ్యర్ధ పదార్థం ఎక్కువ కాబట్టి అది పూర్తిగా బయటకు పోయే వరకూ మరలా ఆహారం ముట్టుకోదు. ఇది సృష్టి ధర్మం. అందువల్లే పులులు సుమారు 40 గంటలకు ఒకసారి ఆహారాన్ని తింటూ 20 గంటలు పడుకొంటూ ఉంటాయి. దానికంటే పెద్ద శరీరం అయిన ఏనుగు తినేది శాకాహారం కాబట్టి విడుదలయ్యే వ్యర్థం ఎక్కువ ఉండనందువల్ల దాని శరీర నిర్మాణంలో మెల్లగా నడిచే స్వభావాన్ని పెట్టాడు. అంత వ్యాయామం దానికి సరిపోతుంది. విడుదలయిన వ్యర్ధ పదార్థం ఏ రోజు కారోజు బయటకు పోతుంది కాబట్టి అవి రోజూ ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ తింటూనే ఉంటాయి. రాత్రి ఇచ్చే 10-12 గంటల విశ్రాంతి విసర్జన క్రియకు సరిపోతుంది. పులికి అన్ని గంటలు రెస్టు తీసుకోమని ఎవరు చెప్పినందుకు అది అన్ని గంటలు కదలకుండా పడుకొనుచున్నది! ఎవరూ చెప్పనక్కరలేదు. అది తినే మాంసాహారమే దానికి చెప్పుచున్నది. **ఆహారాన్ని బట్టే వ్యర్ధ పదార్థం, వ్యర్ధ పదార్థాన్ని బట్టే వ్యాయామం, వ్యర్ధ పదార్థాన్ని బట్టే విశ్రాంతి అనేవి ఆధారపడి ఉంటాయని** మీకు పై ఉదాహరణల ద్వారా చక్కగా అర్థం అయ్యి ఉంటుందని భావిస్తున్నాను. ఇది బాగా అర్థం అయితే మనకు జబ్బులు ఎందుకు వస్తున్నాయో కూడా స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. మన ఆరోగ్యానికి, మన అనారోగ్యానికి మూలం అంతా ఇదే.

మనిషికి తను తినవలసింది ఏ ఆహారమో తెలియదు. ఎంత వ్యాయామము రోజూ చేస్తే (విసర్జక పదార్థాలు పోవడానికి) తినే అర్హత వస్తుందన్నది తెలియదు. ఎన్ని గంటలు విశ్రాంతి నిస్తే మళ్ళీ ఇంకొకసారి తినడానికి అవకాశమో తెలియదు. పైన చెప్పుకున్న మూడు పాయింట్లూ తెలియని ప్రాణి ఉండదు. ఇన్ని తెలియకుండా భూమి మీద చలామణి అవుతూ ఏది పడితే అది, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎంత పడితే అంత తింటూ, బాసు (సృష్టికర్త) యొక్క నియమ నిబంధనలను అక్షరాలా

అతిక్రమిస్తూ, తను నాశనం అవుతూ, ప్రకృతిని నాశనం చేస్తూ వికృతిగా జీవనయానం సాగిస్తున్నాడు. భగవంతుడు అందించిన పళ్ళు, పచ్చికూరగాయలను, గింజ ధాన్యాలను యథావిధిగా తీసుకొనగలిగితే వీటి ద్వారా విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలను మన విసర్జకావయవాలు పూర్తిగా ఏ రోజు పని ఆ రోజు చేయగల సామర్థ్యానికి సరిపడా ఉన్నవి. ఇదే ఆహారాన్ని వెలుతురుండగా తింటే మాత్రమే పూర్తిగా విసర్జింపబటానికి సమయం సరిపోతుంది. అప్పుడు 1:1 నిష్పత్తి సక్రమంగా ఉంటుంది. అదే ఆహారాన్ని రాత్రి పది గంటల వరకూ తింటూ ఉంటే విసర్జన క్రియకు రాత్రి సమయం చాలక 10 శాతం వ్యర్థం రోజూ మిగిలి పోతుంది. మనం తినే ఆహారాన్ని నాలుగు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

మొదటి రకం ఆహారం: మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజ ధాన్యాలు వీటినే ఆహారంగా తీసుకొంటూ ఉంటే ఏ రోజు విడుదలయ్యే వ్యర్థాన్ని ఆ రోజు శరీరం విడుదల చేసి కణాలు స్వచ్ఛంగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారానికి విడుదలయ్యే వ్యర్థపదార్థం చాలా కొద్ది కాబట్టి శరీరానికి తక్కువ సమయం సరిపోతుంది. ఈ ఆహారాన్ని ఆయిలుతో పోలిస్తే ఇది విమానానికి వాడే పెట్రోలు లాంటిది. పికప్ ఎక్కువ పొగ తక్కువ. పైన చెప్పుకున్న ఆహారానికి శక్తి చాలా ఎక్కువ, చెత్త (వ్యర్థం) చాలా తక్కువ. శరీరం ఆరోగ్యంతో ఉంటూ, మనస్సుకు సహకరించే విధముగా తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆహారంలో రోగం అంటే, శరీరం వాసన అంటే తెలియవు. దరిచేరవు.

రెండవ రకం ఆహారం: 60 శాతం పచ్చివి, 40 శాతం ఉడికినవి. ఉడికిన వాటిలో ఉప్పు నూనెలు లేకుండా మన దినచర్యలో ఉన్న విధముగా తీసుకొంటే, 90 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు విసర్జించబడుతూ 10 శాతం మిగిలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అదైనా 40 శాతం ఉడికిన ఆహారం ఉన్నందువల్ల. ఇది పికప్ విషయంలో 80-90 % బాగుంటుంది. వ్యర్థ పదార్థాల విషయంలో మొదటి రకం ఆహారం కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ. దీన్ని ఆయిల్ తో పోలిస్తే మామూలు కార్లకు వాడే పెట్రోలు లాంటిది. సామాన్యంగా వాసనలు అంటూ గుర్తుపట్టగలిగేంత ఏమీ

ఉండవు గానీ మొదటి రకం ఆహారం అంత స్వచ్ఛత మాత్రం కాదు. 1, 2 సంవత్సరాలకు ఒకసారన్నా చిన్న చిన్న జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి వస్తూ పోతూ ఉంటాయి.

మూడవ రకం ఆహారం: అన్నీ ఉడక బెట్టి అందులో ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు వాడుతూ శాకాహారం అన్నమట. పచ్చళ్ళు కూడా ఉంటాయి. ఈ ఆహారానికి 50 శాతం పికప్ ఉంటే వ్యర్థ పదార్థాల విషయంలో కణాలలో 50 శాతం నిలువ ఉంటూ 50 శాతం రోజూ విసర్జింపబడుతూ ఉంటాయి. దీనిని డీసిల్ తో పోల్చవచ్చు. 50 % పిక్ అప్, 50 % పొగ, 50 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలో నిలువ ఉన్నందుకు మలమూత్రాలు చెమట, నోరు అన్నీ వాసనలు వస్తూ ఉంటాయి. కణాలలోనే అపరిశుభ్రత ఉంటూ అదే శరీరం అంతా వ్యాపిస్తూ వాసనలు వస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో రోగాలు ఎప్పుడూ ఏదొక చోట బయటపడుతూనే ఉంటాయి. మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉండదు.

నాల్గవ రకం ఆహారం: ఉప్పు, నూనె, మసాలాలతో, నిలువ ఉన్న పదార్థాలు, మత్స్య మాంసాదులు, బ్రాందీలు మొదలగునవి. ఈ ఆహారానికి పికప్ తక్కువ పొగ ఎక్కువ. అంటే ఇది కిరోసిన్ లాంటిది. పొగ వస్తుందేగానీ లాగదు. 30 శాతం పిక్ అప్ 70 శాతం పొగ. కణాలలో మిగిలే వ్యర్థపదార్థాలు 70 శాతం ఉంటే బయటకు పోయే విసర్జక పదార్థాలు 30 శాతం మాత్రమే ఉంటాయి. మలమూత్రాలు క్రుళ్ళిపోయిన కంపు, చెమట దుర్వాసన. నోరు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవలసి వస్తుంది. నోరు అసహ్యమైన వాసన. కణాలన్నీ పూర్తి కలుషితమైన వాతావరణంలో జీవిస్తూ ఉంటాయి. అర్థాయిష్షుతోనే కణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. వాటి స్థానంలో కొత్తవి రోజూ ఎక్కువ సంఖ్యలో పుడుతూ ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి అంతా కణాల చావు పుట్టుకలకే సగం అయిపోతుంది. అందువల్లే కొద్దిగా పని చేసి అలసిపోతారు. దీర్ఘరోగాలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. కోప తాపాలు, తామస స్వభావాలు ప్రకోపిస్తుంటాయి. మనస్సు నిలకడగా ఉండదు. శరీరంలో ఆరోగ్యం ఎక్కడా కనబడదు. ఇది వీరి స్వభావం.

ఆహారాన్ని బట్టే ఆరోగ్యం, ఆహారాన్ని బట్టే ఆలోచనలు అని అన్నదాంట్లో ఉన్న రహస్యం అది. మన ఆహారాన్ని బట్టి మన శక్తి యుక్తులు. తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేస్తూ ఎక్కువ శక్తి నిచ్చే ఆహారంపై మనస్సు నిల్పేవారు అటు శారీరకంగా, ఇటు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కణాలలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను బట్టి పైకి వచ్చే వాసనలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులా లేదా అన్నది మీలో వచ్చే వాసనలను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. రక్త పరీక్షలు, ఎక్స్ రేలు, స్కానింగ్ లు అన్నీ తీయించుకొని అందులో నార్మల్ గా ఉంటే నేను చాలా బాగున్నానని అనుకొంటూ ఉంటారు. అన్నీ నార్మల్ గానే ఉండవచ్చు. రక్తపరీక్షలో సుగరు కనబడితే నాకు ఈ రోజు సుగరు జబ్బు వచ్చిందంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. సుగరు జబ్బు మీరు పరీక్ష చేయించిన రోజో లేదా నాలుగు నెలల ముందో రాదు. ఎన్నో సంవత్సరాలు తరబడి కణాలలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా అవి దెబ్బ తింటూ ఆ రోగం ఒక రోజు బయటపడుతుంది. కేన్సర్ వచ్చే వాడికి ముందు రక్త పరీక్షలలో తెలుస్తుందా? సంవత్సరానికి రెండు మూడు సార్లు రక్త పరీక్షలు చేయించుకుంటూ అవి నార్మల్ గా ఉంటే నేను ఆల్ రైట్ అని ఆనందిస్తూ వారిని వారు మోసం చేసుకుంటున్నారు.

మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులా లేదా అన్నది తెలుసుకుందాం. మీ కణాలు స్వచ్ఛంగా ఉంటే మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులు క్రింద లెఖ్ఖ వేసుకోవచ్చు. అవి స్వచ్ఛముగా ఉన్నదీ లేనిదీ ఎలా తెలుస్తుంది.

1. మీరు బ్రష్ పెట్టి, వేపపుల్ల పెట్టి పళ్ళు తోముకోక పోయినా మీ నోరు ఎన్నిరోజులైనా దుర్వాసన రాకూడదు. అలాగే మీ లాలాజలం కూడా చెడు వాసన ఉండకూడదు. అలా ఉంటే మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులు.

2. మీరు సబ్బులు పెట్టకుండా, సున్ని పెట్టకుండా స్నానం చేయగలగాలి. మీ శరీరం రెండు, మూడు రోజులు స్నానం లేకపోయినా వాసన రాకుండా ఉండాలి.

3. మీ చెమట వాసన రాకుండా ఉండాలి. బట్టలు కూడా ఎన్ని రోజులు వేసినప్పటికీ చెమట వాసన రాకూడదు. అదే మీ ఆరోగ్యానికి గుర్తు.

4. మీరు బాత్ రూమ్ కి వెళ్ళి మూత్రం పోసి నీరు పోయకుండా రోజూ అలా వచ్చినప్పటికీ బాత్ రూం వాసన రాకుడదు. మూత్రంలో దుర్గంధం వుండకూడదు. ఏ రకమైన చెడు వాసన రాకూడదు. అలా వాసన రాకపోతే మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులు.

5. మీ మలం ఎప్పుడూ మలం వాసన రాకూడదు. అంటే చెడు వాసన. మలం మాత్రం ఏ ఆహారం తింటే ఆ వాసనలోనే బయటకు రావాలి. అలా మీరు విసర్జించే మలం ఉంటే మీరు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులు.

ఈ ఐదు రకాల పరీక్షలలో నెగ్గిన వారికి ఏ రకమైన పరీక్షలు అక్కరలేదని సర్టిఫై చేయవచ్చు. పైన చెప్పుకున్న మొదటి రకం, రెండవ రకం ఆహారాన్ని 5, 6 నెలలు తిన్న తరువాత వారికి శరీరంలో ఈ రకమైన మార్పులు వస్తాయి. కణాలలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు కణాల నుండి విసర్జకావయవాలకూ, విసర్జకావయవాల నుండి తిరిగి కణాలకు భూమి గుండ్రంగా తిరిగినట్లు అలా లోపలే గుండ్రంగా తిరుగుతూ శరీరాన్ని, కణాలనూ కలుషితం చేస్తూ ఉన్నందుకు వచ్చే వాసనలే ఇవి. కణాలలో ఉన్న వాసనను వాటిలో ఉన్న నీరు స్వీకరించి శరీరం అంతా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టే కణాలలో ఉన్న వాసనలే మనకు వ్యక్తం అవుతాయి. పూలకు మురుగు వాసన రాదు. మురుగుకు పూల వాసనా రాదు. దేని వాసన దానికే ఉంటుంది. మన లోపల ఉన్న వాసనలే బయటకు వచ్చే వాసనలు. ఈ వాసనలు పోగొట్టడానికి నోట్లోకి రకరకాల పేస్టులు, చర్మానికి సబ్బులు, పౌడర్లు, అత్తర్లు, బాత్ రూమ్ లో ఫినాయిల్స్, స్ప్రేస్ ఎన్ని వాడినా ప్రయోజనం ఏముంటుంది. మురుగు మీద అత్తరు వాసన ఎంత పనిచేస్తుంది అలాగే ఉంది చూస్తుంటే. మనిషి పైకి రోజూ కడుక్కోవడం చేస్తున్నాడు గానీ, లోపల కడుక్కోవడం నేర్చుకోవడం లేదు. లోపల కడగకుండా

ఎన్నిరోజులు, ఎన్నిసార్లు పైకి కడిగినప్పటికీ ప్రయోజనం రాదు. మట్టి అయ్యింది ఒక చోట, కాళ్ళను కడిగింది వేరే చోట అయితే ప్రయోజనం సున్న. అలానే ఉంది నేటి మానవుని పని. కణాలను కడగడం అంటే ఉపవాసం. తేనె త్రాగుతూ ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉంటే కణాలలోనికి శక్తి వెళుతూ వ్యర్థపదార్థాలు వెళ్ళకుండా తిరుగు ప్రయాణంలో కణంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు తీసుకొని వస్తూ కణాలను శుభ్రం చేస్తూ ఉంటుంది. అందువల్లే ఉపవాసాన్ని తపస్సుతో పోల్చారు. శరీరాన్ని అంత పవిత్రం చేస్తుంది ఉపవాసం. ఉపవాసం చేసిన వారికి వాసనలు పోతాయి. కణాలు క్రొత్తగా తయారవుతాయి. ఉపవాసం చేయక పోయినా, మనం పైన చెప్పుకున్న ఆహారాన్ని 5, 6 నెలలు తిన్నా అదే విధముగా శుభ్రం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అదైనా సూర్యాస్తమయం లోపులో ఆహారం పూర్తి చేసి అక్కడి నుండి నోరు కట్టివేస్తేనే అది సాధ్యం.

మీకు భవిష్యత్తులో ఏ రోగం రాకుండా చూసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే మీ నోరు, లాలాజలం, చెమట, మూత్రం, మలం వాసన రాకుండా చూసుకోండి. అవి వాసన వస్తే మీకు ఏదైనా రోగం రావచ్చు. కణాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే ఎక్కువ పిక్ అప్, తక్కువ పొగ వచ్చే ఆయిల్ ను (ఆహారాన్ని) వాడండి. కేవలం ప్రకృతి ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి. ప్రకృతి అందించే రుచులను ప్రకృతి సిద్ధంగా అనుభవించండి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బహుమతిగా పొందండి. మీ జీవితమనే వాహనాన్ని సర్వీసింగ్ అవసరం కూడా రాకుండా (రోగాలు రాకుండా) పూర్తి కాలం, పూర్తి పికప్ తో నడుపుకోండి. మీలో ప్రతి కణం పరిశుద్ధమవ్వాలని కంకణం కట్టుకోండి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణంగా సాకారం చేసుకోండి. ఈ ప్రకృతి పథాన్ని మీ జీవితంలోకి ఆహ్వానించండి. అందరికీ ఆరోగ్యం అందని ద్రాక్ష కాదని నిరూపించండి. ఆచరణకు నడుం బిగించండి.

అనుభవాలు - అనుభూతులు

గీత మన నుదిటి గీత

"కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్షవిదాహినః

ఆహారారాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః"

(శ్రీ భగవద్గీత - శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగః)

శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ కురుక్షేత్ర యుద్ధ భూమిలో అస్త్రసన్యాసం చేసిన అర్జునునికి 'గీత'ను ఉపదేశిస్తూ 'రజోగుణం' గల 'మానవగణం' యొక్క గుణ గణాలను ఈ శ్లోకంలో యిలా వివరించారు. కారం, పులుపు, ఉప్పు, మిక్కిలి వేడి, మిక్కిలి చల్లదనం, ఘాటు కలవియు, దుఃఖాన్ని, శోకాన్ని కలిగించే వాటినే యిష్టపడతారని వీటివల్ల దుఃఖ శోకరోగాలు కలుగుతాయని ఆనాడు, ఏనాడో మానవ నైజానికి నిజమైన భాష్యం చెప్పారు. ఇది మంచి! ఇది పరమ చెడు! ఇది కూడదంటే కూడదు, అని ఈనాడు ఎవరైనా చెపితే దానికి వక్రభాష్యం చెప్పడమే నేటి మానవ నైజం!

ఈ మానవ మనుగడకు సాక్షీ భూతులైన సూర్య చంద్రాదులు గాని, ఈ భూమాత, సకల చరాచర పశుపక్ష్యాదులు, పంచ భూతముల సాక్షిగా ఏనాడు గతులు తప్పక ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ కాల చక్రంలో పరిభ్రమిస్తూనే వున్నాయి. సకల గుణ సంపన్నుడు కాగలిగిన మానవుడే మతి తప్పి 'మనీ ప్రపంచం'లో పడి సుడులు తిరుగుతున్నాడు! దుఃఖమయ ప్రపంచాన్ని నిజమేనని భ్రమిస్తున్నాడు. మనకు జన్మనిచ్చిన ఈ ధరిత్రుని అనునిత్యం కాలదన్నుతున్నాడు. నీటి నుంచి పుట్టిన ఈ మానవుడు 'నీటిని' మరిచి మాయ 'మందు'ను మరిగాడు. అందులోనే 'మయసభ' ను చూస్తున్నాడు. ఈ నీరు, ఈ అగ్ని, ఈ వాయువు మానవ మనుగడకే ఈ 'ప్రకృతి' నీకు ఉచితంగా ప్రసాదించిందనే వాస్తవాన్ని మరిచి అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఇన్ని నిజాలను నిత్యం అను నిత్యం ప్రభోదిస్తూ ప్రకృతి

ధర్మాన్ని పాటించిన వారందరికి ఆసుపత్రి అనే ప్రత్యక్ష నరకానికి ఎర కాకుండా వుండటం కోసం ప్రకృతి వరపుత్రుడు, అపర ధన్వంతరి మంతెన సత్యనారాయణ రాజు "గీతను మన నుదిటి గీతగా" మార్చాలనే వజ్ర సంకల్పంతో వుండటం గత కొన్నేళ్ళుగా పరిశీలిస్తూ వచ్చాను.

జర్నలిస్టు శోధన: అసలే జర్నలిస్టుని. అందులోను పరిశోధనాత్మక పత్రికా రచనంటే మరీ యిష్టం. ఇష్టమున్న! కష్టమైన నిజం నిజంగానే చెప్పడం నాకు అత్యంత యిష్టం. వృత్తిపరంగా, ప్రవృత్తిపరంగా జర్నలిస్టులకు ఒకింత 'ఉద్రేక గుణం' అంతర్లీనమై వుంటుంది. వాటికి తోడు ఆహారపు అలవాట్లే దానిని మరింత ప్రేరేపితం చేస్తుంది. ఎటువంటి దురలవాట్లు లేకుండా ఎంతో నియమబద్ధంగా జీవితయానం సాగిస్తున్న నాకు 'తక్కువ బి.పి నుండి ఎక్కువ బి.పి' కి నా శరీరం ప్రయాణించడం ప్రారంభించింది. అది కూడా నాలుగైదు సంవత్సరాలుగానే. నిత్యం వ్యాయామం చిన్ననాటి నుండి చేసే నాకు ఎటువంటి అనారోగ్యం లేదు. గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా ఏనాడు కనీసం తలపోటు బిళ్ళ కూడా వేసుకోలేదు. నా బాల్యంలో వున్న అనారోగ్యాన్ని నిత్య వ్యాయామం ద్వారా నాకు నేనుగానే దూరం చేసుకున్నాను. కాలేజీలో చదివినా, యూనివర్శిటీలో చదివినా ప్లే గ్రౌండే నా విడిది కేంద్రం. రాష్ట్రంలో వున్నా, ఏ రాష్ట్రం వెళ్ళినా, ఏ దేశంలో పర్యటించినా నిత్యం చేసే వ్యాయామాన్ని మానేవాడిని కాదు. అటువంటి నియమబద్ధ జీవితంలో 'లో బి.పి నుంచి హై. బి.పి.' ఎందుకొచ్చిందంటారు? నాకు నేను వేసుకొన్న ఈ ప్రశ్నకు... పదే పదే అందరిని ప్రశ్నించే వాడిని. ఎంతో నైపుణ్యం నిష్ణాతులైన డాక్టర్లను మన దేశంలోను, చివరికి నా అమెరికా పర్యటనలోను 'ప్రశ్నించాను'? ముందు ఉప్పు ఎక్కువగా వాడమన్నారు. ఆ తర్వాత ఉప్పు బాగా తగ్గించండి కాని మానకండంటూ అందరూ సలహాలిచ్చిన వారే. బి.పి. అంటే 'సైలెంట్ కిల్లర్' అనే వ్యాసాలను అనేక మెడికల్ జర్నల్స్ లో చదివాను. ప్రతి రోగం దానియొక్క 'మరణ శాసనం' గురించి ఎంతో కొంత విజ్ఞానం వుండటం చేత 'ఆసుపత్రులు' అవి చేసే మానవ వ్యాపారాల గురించి విశేష పరిజ్ఞానం వుండటం

వల్ల కలత చెందిన నా మనస్సుకు డాక్టర్ మంతెన ప్రకృతి జీవిత పరిశోధనా విధానం హృదయానికి హత్తుకొనేలా మమేకమైంది. అదే జీవిత విధానమైంది. ఉపవాస ధర్మం ప్రారంభించక ముందే చేసిన నా ప్రయత్నం ఫలప్రదమైంది. మలిదశలో 'ఉపవాసదీక్ష' నా మనోగతం.

ఆహా!

ఆహారం వల్ల ఎన్ని అనర్థాలు వస్తాయో చూశాను. అనుభవించాను. అటు గోదావరి, ఇటు మహా సముద్రం. లంకల మధ్య అలరారే ప్రకృతి పెళ్ళికూతురైన కోనసీమలో పుట్టి పెరిగిన నేను. మూడు పూటలా నీచు మాంసాదుల కూరలు నూనెలో తేలుతూ నోరూరించేలా మా అమ్మ వండి పెట్టే నిత్యం పెళ్ళిపందిరిలో వచ్చి వెళ్ళే అతిథులతో వుండే మా ఇల్లు గుమ గుమలకు పుట్టిల్లు. భూస్వామ్య వ్యవస్థలో పుట్టడం వల్ల వాటి అవలక్షణాలైన అనారోగ్యం నా శరీరంలో అనాడే ప్రవేశించి వుండాలి. శరీరం నిత్యప్రకాశంగా వుండాలంటే మనస్సే దానికి కేంద్ర బిందువు. అది 'రిమోట్ కంట్రోల్' లాంటిది. అదే అదుపులో వుంటే .... అందువల్ల ఆహార నియమాలే అన్నిటికి సంకేతమని భావించాను. ప్రకృతి వైద్య విధానం దశాబ్దాలుగా తెలిసినా ఆచరించలేక పోయాను. రామకృష్ణ పరమహంస నుండి రవీంద్రనాథ్ టాగూర్ వరకు గాంధీజి నుండి మొరార్జీ దేశాయ్ వరకు ప్రకృతి నియమాలను ఎలా పాటించి ఆచరించి చూపారో పూర్తి అవగాహన వున్నా'ఆచరణ' కు అవకాశం లేక పోయింది. ప్రకృతి వర పుత్రుడు మంతెన వద్దకు స్వయంగా గాంధీ గారి మనుమరాలు రామదాసు గాంధీ కూతురు సుమిత్రా కులకర్ణి ఏడు పదులు దాటిన వయస్సులో కూడా వచ్చి పాటించి వెళ్ళారు. ఆ సమయంలో ఆమెతో జరిపిన ఇంటర్వ్యూలో 'గాంధీజీ ఇంట్లో ఎలా వుండేవారో ఇంగ్లాండులోను, దక్షిణాఫ్రికాలోను ఒకే నియమబద్ధ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని 'గీతామాధుర్యం' ద్వారానే ఆచరించి అమలు చేశారని చెప్పారు.

ప్రకృతి గాంధీ: గాంధీజీ జీవించిన ప్రకృతి జీవనం ఎంతటి మహోత్కృష్టమైనదో ఆ బాటలో నడిచిన మొరార్జీ దేశాయ్, గుల్జారీ లాల్ నందా, ఆచార్య కృపాలానీ వంటి వారే ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం. వారు నిండు నూరేళ్ళ జీవిత గమ్యంలో ప్రమాదవశాత్తు అకాల మృత్యువును ఆహ్వానించినవారే తప్ప అనారోగ్యంతో మాత్రం కాదు. మన రాష్ట్రంలో బాల రాజమహర్షి మూలికా వైద్య విశిష్ట గుణగణాలను ప్రచారం చేసి దాని కోసం జీవితమంతా నిస్వార్థంగా సేవ చేసిన 'మహర్షి'. అదే కోవకు చెందిన ఈ బాలరాజర్షి మంతెన ప్రకృతి ప్రవచిత బాటలో నేను గత అయిదు నెలలుగా నీరనే అమృతాన్ని నిత్యం సేవిస్తూ, ఆహార నియమాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ నూతన జీవిత విధానానికి అంకితమయ్యాను. అందుకే ఆహ్వానించకుండా వచ్చిన అనుకోని అతిథి బి.పి' ని తిథి నియమం లేకుండానే సాగనంపాను. మా కుటుంబ సభ్యులకు దీని పరమార్థాన్ని చెప్పి ఆచరింప చేస్తున్నాను. ప్రకృతి వరపుత్రుడు మంతెనపైన జర్నలిస్టు పరిశోధన నిజమైంది. నిజమెప్పుడూ నిజమే.

ఒకనాడు దేశానికి నేచురల్ గాంధీజీ

ఇదిగో! ఇప్పుడు మన మధ్య నేచర్స్ గాంధీ!

"సర్వేజనా సుఖినోభవంతు"

నడింపల్లి సీతారామరాజు,

ఎం.ఎ., ఎల్. ఎల్.బి.

Ex. 'ఉదయం' చీఫ్ రిపోర్టర్,

Ex. 'వార్త' ప్రధాన ప్రతినిధి, కాలమిస్టు.

ప్రకృతి వైద్య కరదీపికలు

సుఖజీవన సోపానాలు, ఆహారం - ఆలోచన, ఉపవాస ధర్మం ఈ మూడు గ్రంథాలు ఆరోగ్యం గురించి అక్షరాలు తెలిసిన వారికి కూడా అర్థమయ్యే వాడుక భాషలో సూటిగా హృదయానికి హత్తుకొనే విధంగా వ్రాసిన ఆరోగ్య శాస్త్ర గ్రంథాలు. 'కరతలామలకం'గా తీర్చి దిద్దిన ప్రకృతి పథ సోపానాలు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారిపోయి, ప్రకృతి ప్రసాదించిన దేహాన్ని వికృతంగా అంగాంగాలుగా పంచుకొని ఆరోగ్యాన్ని అందించడం అటుంచి, పాత రోగానికొక తోడులా కొత్త రోగాలను అంటించి ఆజన్మ రోగులుగా తయారు చేస్తున్న ఈ 21వ శతాబ్దపు హైటెక్ వైద్యంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న మానవాళికి డా. రాజు గారి ద్వారా దైవం ప్రసాదించినవీ గ్రంథరాజాలు, ఆచరించిన వారికి అరచేతిలోని అమృతగుళికలు.

ఆరోగ్య విజ్ఞానం గురించి వాడుక భాషలో ఇంత వరకు ఇచ్చిన గ్రంథాలలో ఇవి ప్రథమ శ్రేణి గ్రంథాలు. ఇంతలా ఎందుకు చెబుతున్నానంటే 1959 నుంచి నేను లైబ్రేరియన్ గా పనిచేస్తున్నాను. వృత్తి రీత్యా నేను అనేక వేల గ్రంథాలను ఇప్పటి వరకు చూశాను, చదివాను. ఇంత వరకూ ఇంతటి మహత్తరమైన, ఆచరణ యోగ్యమైన, సులభతరమైన గ్రంథాలు చూడలేదు. ఇవి చదివిన పండితుడికైనా, పామరుడికైనా అనిపించేది ఒకటే. ఇవి వైద్యుడు వ్రాసిన గ్రంథాలు కావు; ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ, ఒక దార్శనికుడు, దర్శించి వ్రాసిన గ్రంథాలు. ఆలోచించి వ్రాసిన గ్రంథాలు కాదు; ఆచరణలో, అనుభవంలో దిగి వచ్చిన అక్షర సత్యాలు. ఆరోగ్యం కావాలనుకొనే వారందరికీ శిలాశాసనాలు.

డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు నిర్దేశించిన ఈ 'సుఖజీవన సోపానాలు' ఆరోగ్యానికే కాదు; ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి, అభివృద్ధికి కూడా తోడ్పాటునందించే అంతరాత్మ ప్రభోధాలు. ప్రకృతిలో నుంచి పుట్టి, తిరిగి ప్రకృతిలోనే కలిసి పోయే నడుమ

మానవుడికి ప్రకృతి పొత్తిళ్ళలో పవిత్ర జీవనం గడపటమెలాగో నేర్పే పరమోత్కృష్ట గ్రంథాలివి. వీటిలో వ్రాసిన సూక్తులు అమూల్యమైనవి. ఆలోచింపచేసేవి. ఆరోగ్య రీత్యా నిత్యం ఎదురయ్యే సమస్యలను తేలికగా అధిగమించే మార్గాలను తెలియజేయడంలో చూపిన పద్ధతులు అందరికీ ఆచరణీయమైనవి.

భారతీయ సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలను కాలదన్ని, విదేశీ విష సంస్కృతి బీజాలను మొలకెత్తిస్తూ లోయల్లోకి జారిపోతున్న మన సమాజాన్ని ఉత్తిష్ఠిత! జాగ్రద, ప్రాప్య వరాన్నిబోధత అంటూ ఈ గ్రంథాల ద్వారా డా. రాజు గారు మనలనందరినీ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆయన అడుగుజాడలను ఆదర్శంగా చూపుతున్నారు. అందరికీ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చటంతోపాటు అందుకు అనుగుణంగా భావితరాలను తీర్చిదిద్దాలనే తపన, ధ్యేయం ఆయన ప్రతి మాటలోను, అంతులేని ఆర్తి, స్ఫూర్తి ఆయన గ్రంథాల్లోని ప్రతి వాక్యంలోనూ కనబడుతుంది. అంతరంగాన్ని, అనుభవాలనీ మథించి వ్రాసిన మహత్తర గ్రంథాలు ఇవి. వాటిలోని ప్రతి వాక్యాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించిన వారికి అంతా అనుభవేకవేద్యమవుతుంది. అనుభవాలనుంచి ఆనందం పుట్టుకొస్తుంది. అంతట జీవితమంతా అమృతతుల్యమవుతుంది. ఆ భాగాన్ని అందుకునే అదృష్టం మనందరికీ కలగాలని ఆశిస్తూ.....

భవదీయుడు

ఇందుకూరి సూర్యనారాయణరాజు

లైబ్రేరియన్,

సుందరయ్య గ్రంథాలయ సంస్థ,

బాగ్ లింగంపల్లి, హైదరాబాద్.

పూర్వం ప్రకృతి ఆహారం ఎక్కువ రోజులు తినలేక పోయే వాడిని

నేను చాలా అనారోగ్యవంతుడిని. ప్రకృతి వైద్యం మీద ఉన్న అపారమైన నమ్మకంతో 50 సంవత్సరాల నుంచి ప్రకృతి నియమాలు, ఆహార నియమాలు పాటిస్తున్నాను. నాకు మొట్ట మొదట అపెండిసైటిస్ ఆపరేషన్ అయ్యింది. తరువాత రుమాటిజమ్ (కీళ్ళవాపులు) వచ్చింది. అన్నిరకాల వైద్యాలు చేయించుకున్నాను. ఆఖరున కల్నల్ రాజు గారి వద్ద నాలుగు మాసాలు వైద్యం చేయించుకున్న పిదప ఆయన ఇచ్చిన సలహా ఏమిటంటే: జీవితం అంతా ఇదే మాదిరిగా ఉండాలి. దీనికి వైద్యంలేదని చెప్పారు. ఇదీ ఒక వైద్యుడు రోగికిచ్చిన సలహా!

ఆ తరువాత ప్రథమ ప్రకృతి వైద్యులు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారి సలహాతో భీమవరం ఆశ్రమంలో చికిత్స పొందినాను. ఆనాడు ప్రకృతి చికిత్సా విధానంలో కేవలం నిమ్మకాయ నీళ్ళతో ఉపవాసం చేయించేవారు. కొన్నాళ్ళకు రోగం ఉపశమించింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసంతో, మౌనంతో పాతిక సంవత్సరాలు ఆచరించాను. ఉడకబెట్టిన కూరలు తినేవాడిని, అయితే వాటిలో ఉప్పు వేసుకోకూడదనే నిబంధన లేదు. కారం వాడకూడదనే వారు కాని తాలింపులు ఉండేవి. కొన్నాళ్ళు కొబ్బరి + అరటి పండు, పచ్చి పొట్లకాయ, బీరకాయలు తిన్నాను. తరువాత ఆహారంలో మార్పులు యథాస్థితికి వచ్చాయి. కంచంలో చప్పిడి కూర కేవలం శాంపిల్ గా ఒక మూలన ఉండేది అంతే. మిగతా రుచులు అంటే ఉప్పు, చింత పండు, తాలింపులు, నూనె వేసిన కూరలు మామూలుగా తినేవాడిని. ఇలా చాలా కాలం నడిచింది. మధ్యలో ఏ విధమైన ఆటంకం వచ్చినా ఉపవాసం చేయడం, మళ్ళీ వెనక్కు వెళ్ళడం, కొన్నాళ్ళు చప్పిడి కూరలు తినడం మళ్ళీ మామూలు ఆహారంలోకి వచ్చి వేయడం జరిగేది.

ఇలా జరుగుతుండగా నాకు 10 సంవత్సరాల క్రితం గుండె జబ్బు వచ్చినది. అల్లోపతి, అన్ని వైద్యాలు చేయించినా ప్రయోజనం లేదు. నేను స్వయంగా ప్రకృతి ఆచరించడం వల్ల గుండె జబ్బు తగ్గినది. అప్పట్లో అందరూ ప్రకృతి చేసినా మూర్తి రాజు గారికి గుండెజబ్బు వచ్చింది. ఆయనకే తగ్గలేదు. ఇక మనమెంత! కాబట్టి ఉప్పు లేదు, పప్పు లేదు. అన్ని తినేద్దాం! అనే ప్రచారం జరిగింది. నాకు కూడా లోపం ఎక్కడుందా అనిపించింది. అది తెలియటానికి ఇన్నాళ్ళు పట్టింది. డా. సత్యనారాయణ రాజుతో సాన్నిహిత్యంలో ఏది పరిపూర్ణమైన ప్రకృతి జీవన విధానమో, ఏది నిజమైన ప్రకృతి ఆహారమో, ఉపవాస విధానము గురించి సంపూర్ణముగా అవగాహన అయ్యింది.

డా. సత్యనారాయణ రాజు నన్ను కలవడానికి వచ్చినప్పుడు ఈయన ప్రకృతి విధానం నాకు చెప్పి, నిమ్మకాయతోపాటు తేనె కల్పిన నీళ్ళు తీసుకుంటే నీరసం రాదు. రోగ నిర్మూలనతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడం, మాంసకృత్తులు నశించకుండా ఉంటాయి అని చెప్పడం, రోజూ మంచి నీళ్ళు త్రాగే విధానాన్ని గురించి శాస్త్రీయంగా, అనుభవ పూర్వకముగా విశ్లేషించి వివరించి చెప్పారు. శరీరంలో మహమ్మారి ఉప్పు చేసే చెడు గురించి, అది ఎంత విష పదార్థమో, ఏ విధంగా రోగ కారకమో సోదాహరణముగా చెప్పి, ప్రకృతి సిద్ధమైన మన శరీరానికి అసహజమైన ఉప్పు ఏ మాత్రం అవసరం లేదని, మన శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తీసుకొంటే లభిస్తుందని చెప్పారు. అలాగే ప్రకృతి ఆహారమంటే ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు, చింతపండు, చక్కెర వగైరాలేమీ లేని కమ్మని ఆహారమని, అది ఏ విధంగా వండుకోవాలో కూడా తెలిపారు.

ఇన్నాళ్ళకు నాకు సమాధానం దొరికింది. సమస్య తీరింది. ఇంతకు ముందు ఉడకబెట్టిన కూరలు తిన్నా, అందులో ఉప్పు సంపూర్ణంగా త్యజించలేదు కాబట్టి, నేను పాటించిన జీవన విధానం చాలా వరకు శరీరానికి అంత ఉపయోగం కలిగించేది కాకపోబట్టి, దేహానికి అవసరమయిన మంచినీరు తీసుకోలేదు, తీసుకొన్నా శరీర విసర్జన క్రియకు సహకరించే విధంగా తీసుకోలేదు కాబట్టి నాకు

మోకాళ్ళ వాపులు, ఆ తరువాత గుండె జబ్బు వచ్చాయని అర్థమయింది. ఇప్పుడు డా. సత్యనారాయణరాజు చెప్పినట్లుగా విధానం అవలంభిస్తున్నాను. ప్రకృతి ఆహారము తీసుకొంటూ రుచి అంటే ఏమిటో తెలిసి, ఇన్నాళ్ళూ రుచికని చెప్పి ఉప్పు, చింతపండు, నూనె మసాలాలు కలిపి తిని ఎంత 'అరుచి' తిని శరీరాన్ని బాధపెట్టామో అనిపించింది. పూర్వం ప్రకృతి ఆహారం ఎక్కువ రోజులు తినలేక పోయేవారము. కొన్నాళ్ళు తిన్న తరువాత మళ్ళీ మామూలు రుచులు తిందామనే కోరిక కలిగేది, నియమభంగం అయ్యేది. ఈ ఆహారం తింటూంటే పొందే సుఖం అనుభవించిన తరువాత రుచి అంటే ఏమిటో రుచి చూస్తున్నాను. మామూలు ఆహారం తినాలనే కోరిక లేశమాత్రమూ కలగటం లేదు. ఋషిత్వం ప్రాప్తిస్తుదంటే అతిశయోక్తి లేదేమో. చాలా మంది ఇతర ప్రకృతి వైద్యులవలె కాకుండా భిన్నమైన, అందరికీ, అన్ని వయస్సుల వారికి ఆచరణ యోగ్యమైన ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టిన డా.సత్యనారాయణ రాజు సలహాల ప్రకారం ఈ విధానాన్ని నేను ఆచరిస్తూ ప్రస్తుతం సుఖ విరేచనం, సుఖ నిద్రలను అనుభవిస్తూ, ఏ అనారోగ్య సమస్యా లేకుండా జీవిస్తున్నాను.

ప్రతి ఆదివారం జరిగే డా. సత్యనారాయణరాజు ఉపన్యాసాలు విని, ఇంతకు ముందు తెలియని అమూల్యమైన విషయాలెన్నో తెలుసుకొని ఇంకా ఉత్తేజితుడిని అయ్యాను. ప్రకృతి అంటే ప్రకృతిలో ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తీసుకొంటే ఎక్కువ లభిస్తుంది అని గ్రహించాను. అప్పట్నించే దానిని అనుసరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఏ విధమైనా రోగం వచ్చినా, ముందు ప్రకృతి విరుద్ధమయిన అలవాట్లన్నీ వదిలివేసి ఈ పద్ధతిలో ఆహారం స్వీకరిస్తే ఏ రోగమైనా కుదురుతుందని నమ్మకం వచ్చింది. పూర్వం ధైర్యం లేదు. ఇప్పుడు ద్విగుణీకృతమైన నమ్మకం, ధైర్యం కూడా వచ్చాయి.

ప్రకృతి వైద్యానికి పరిపూర్ణత్వం తీసుకొని వచ్చి, లోకహితార్థం దానిని ప్రజల హృదయాలకు చేరుకునేటట్లు, ఇంతకు ముందు ఏ ప్రకృతి వైద్యుడూ చేయని, ఊహించని రీతిలో, క్రొత్త శైలిలో ఉపవాస విధానం, ఆహార విధానం, ప్రకృతి

జీవన విధానాలపై ప్రసంగాలను అందిస్తూ ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తికి పాటుపడుతున్న డా. సత్యనారాయణ రాజు ధన్యుడు. ఇతను అందించే జీవన విధానం అటు మనిషి మనుగడకు, ఇటు ముక్తికి, ఇహపరములకు చక్కని మార్గం అందుచేత సత్యనారాయణ రాజు చేసే చికిత్సా విధానం ప్రకృతి వైద్యంలో ఉత్తమమైనది అని ఈ సందర్భముగా మీ అందరికీ తెలియజేసు కుంటున్నాను.

పుత్రసమానుడు డా. సత్యనారాయణ రాజుకి ఆశీరభినందనలతో.

సి.హెచ్.వి.పి. మూర్తి రాజు

స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు

గాంధేయవాది, మాజీ మంత్రి

రాజశాసనం

సృష్టిలోని జీవకోటిలో మనిషిది ఉన్నతమైన జాతి! ఏ విషయాల్లో? తనను తను కాపాడుకోవటం, పోషించుకోవడం, సర్వసౌకర్యాలు సమకూర్చుకోవడం, సుఖ సంతోషాలను అనుభవించడం, అన్నిట్లలోను ఉన్నతుడే! అలాగే రోగాలను తెచ్చుకోవడం, పోషించుకోవడం, వాటి బారిన పడడంలో కూడా మనిషి ఘనుడే! మరి మిగిలిన తక్కువ జాతి జీవుల్లో ఇన్ని రోగాలు, వాటివల్ల ఇన్ని సమస్యలు, యిన్ని తిప్పలు లేవు కదా! మనిషి అలవాట్ల ప్రభావంతో మనం పెంచే జంతువులకు కూడ కాస్త రోగాల పాళ్లు ఎక్కువే! జంతువుల్లో కూడ మనిషి మనుగడతో సంబంధం వున్న వాటిల్లో ఎపిడమిక్ వ్యాధులు వచ్చి పాపం అవి కూడా అకాల మరణం పాలవుతుంటాయి.

మన సుఖాలు, రుచులు శృతిమించక పూర్వం మన రోగాలు కూడ చాలా తక్కువ సంఖ్య, స్థాయిలోనే వుండేవి అని మన పెద్దలందరకు తెలుసు. మనిషికి తెలివితేటలు, శక్తి సామర్థ్యాలు కొలమానానికి అతీతంగా నిక్షిప్తమై చాలా మంది విషయంలో నిగూఢంగానే చివరి వరకు ఉండిపోవడంతో వారి జన్మ కేవలం వస్తు పరిధిలోనే కడతేరవలసిన దౌర్భాగ్యం వుండబట్టే మానవ జాతి పురోగతి యింకా యింత నత్తనడకలోనే సాగుతుంది.

జీవికి ప్రాథమికమైన "సంపూర్ణ ఆరోగ్యం" కవచంగా వుంటేనే జీవితానికి సాఫల్యత, వినయోగత, సార్థకతలకు అవకాశం కలుగుతుంది. మనకు దైవం ప్రసాదించిన అపార నిధులు అన్ని స్థాయిల్లో వున్నాయి.

శారీరక - Physical

మానసిక - Emotional

మేధస్సు - Intellectual

ఆధ్యాత్మిక - Spiritual

మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఎందుకు నిగూఢంగానే వుండిపోవలసి వస్తోంది? మన బలహీనతలు పెద్ద అడ్డై కూర్చున్న మూలంగా. ముఖ్యంగా మనిషికి

(1) స్వార్థం (2) బద్ధకం (3) అసూయ (4) ద్వేషం లాంటివి శాపాలుగా అడ్డు తగులుతూ వున్నాయి. ఇలాంటి బలహీనతలకు అతీతంగా ఒక్క అడుగు ముందుకు వేసి ముందు ప్రాథమిక అవసరమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలి. అందుకు మొదట్లో బద్ధకాన్ని, రుచులను కాస్త ప్రక్కకు పెట్టేస్తే ఆ తరువాత మనం మార్చుకున్నవే అసలు రుచులు, మనం పొందే సరైన ఆరోగ్యం అని గ్రహిస్తాము. ఆనాడే జీవితంలో ఏమైనా సాధించగలం. మరి ఆ రోజునే జన్మ సార్థకత. ఇక ఈ ప్రాథమికమైన, అతి ముఖ్యమైన,అత్యవసరమైన ఆరోగ్యం మీ శరీరానికి అందిస్తే అది మీ మనసుకు, తెలివికి, శక్తికి సహకరించి మిమ్మల్ని అందలం ఎక్కిస్తుంది.

ఉదాహరణకు: మీ కారుకు ఇంధనం వేసి, తగిన పని చెపుతూ తరచూ సర్వీసింగు చేయిస్తూ శక్తికి మించిన లోడ్ దానిపై మోపకుండా వుంటేనే కదా, ఆ కారు ఇంజను, భాగాలు చాలా కాలం సమర్థవంతంగా పనిచెయ్యడం, మిమ్మల్ని క్షేమంగా గమ్యాన్ని చేర్చడం జరిగేది. అలాగే మన శరీరాన్ని మనం సమర్థవంతంగా చేసుకోవాలంటే దానికి ఆహారం అపకారం లేనిది, శక్తిని యిచ్చేది, ఆయుర్దాయాన్ని పెంచేది, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేది కావాలి. మనలని రోగిష్ఠిగా మార్చేది, శరీరాన్ని స్థూలంగా పెంచేసేది, బద్ధకాన్ని, రోగాన్ని అందిచ్చేది కాకూడదు. అంటే దైవం ప్రసాదించిన, డా. సత్యనారాయణ రాజుగారు "ఎలుగెత్తి చాటుచున్న మన సంజీవిని" అయిన ప్రకృతి ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ.

నల్లేరు పై బండినడక వలె సుఖజీవనం సాగించండి.

వ్యాయామం: ప్రాథమికంగా మీ నిత్యకృత్యాలు మీరు స్వయంగా చేసుకోండి. అతి ముఖ్యమైన యోగా చేయండి. యింకా టైము సరిపోతే ధ్యానం చేసుకోండి.

నీరు: ఇప్పుడు ఇంకా ముఖ్యమైనది, కొనక్కరలేనిది, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేది, ఆయుర్దాయాన్ని పెంచేది, శరీరంలో పేరుకొన్న కుళ్ళులను కడిగేది, ప్రాణాన్ని నిలిపేది, నడిపించేది, తానే ప్రాణమై సంజీవినిగా, అమృతంగా మనకు ఖర్చులేకుండా, దైవం ఇచ్చిన వరం "నీరు". ఇది లేనిదే ప్రాణమే లేదు, కాని మనం దాన్ని ఎంత చులకన చేస్తున్నాం? మరి దానికి కాఫీలాగా, కోకోకోలాలాగ, సూపులాగ రుచి లేదు కనుక, సారా, బ్రాందీలాగా నిషా, కిక్కు ఇవ్వదు కనుక! ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికేస్తుంది కనుక! కదా!

ఆశ్చర్యమేమిటంటే ఇల్లు కడుక్కునేందుకైనా ఎక్కువ నీళ్లు వాడుకుంటాము కాని, మనపై కుళ్లు కడుక్కొనేందుకు, స్నానానికి ఎక్కువ నీళ్లు వాడుకొంటాము కానీ ఒంట్లో తయారయ్యే, ఒంట్లో పేరుకు పోయే విష పదార్థాలను, వ్యర్థ పదార్థాలను, దుర్వాసనలను, పెద్ద పేగులోని మలాన్ని కడుక్కొనేందుకు ఎక్కువ నీటిని వాడుకోము! పైగా దీనికి తోడు మూఢనమ్మకాలు: ఉదాహరణకు (1) రొంప చేస్తే నీళ్లు త్రాగరు (2) ఒంటికి నీరు పడితే నీరు తాగరు (3) బాలింతరాలికి నీళ్లు యివ్వరు. (4) రోగం వస్తే నీళ్లు యివ్వరు! ఇంకా నయం మనిషికి, నీళ్ళకు పెట్టే నిబంధన గాలికి పెట్టలేదు!! బహుశా పర్యవసానాలు అందరికీ అరక్షణంలోనే అవగతమవుతాయి గనుకేమో! మరి గాలి విషయానికొస్తే భగవంతుడిచ్చిన స్వచ్ఛమైన గాలి ప్రకృతిలో పచ్చని స్థలాల్లో లభ్యమవుతూవుంటే, దానికి దూరంగా గుంపుల్లో, సందుల్లో, గదుల్లో తలుపులు బిడాయించుకొని స్వచ్ఛతను కోల్పోయిన, కాల్యుషపు గాలిలో మాత్రమే మసలుతూ, దానితోనే బ్రతుకుతున్నాం. 5, 6 లీటర్ల నీటిని నియమబద్ధంగా రోజూ త్రాగండి.

స్వచ్ఛమైన, పచ్చని ప్రకృతిలో ప్రాణాయామం చేసి మంచి గాలి పీల్చి ప్రాణాన్ని కాపాడుకోండి. ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుకోండి. మీ శరీరానికి శక్తి, మన్నిక పెంచండి.

సమయ నియమావళి: డా. సత్యనారాయణ రాజుగారు క్లాసులు తీసుకుంటున్నారు. పుస్తకాల్లో వ్రాశారు. ఆ విధంగా ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, అన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలకు ఆరోగ్యకరమైన క్రమపద్ధతిని, సమయాలను పాటించి ఫలితాన్ని పొందండి. జీవితానికి అతి ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అవసరమైన, అమూల్యమైన పరిజ్ఞానాన్ని అరటిపండు ఒలిచియిచ్చిన రీతిలో సత్యనారాయణరాజు గారు మన గుమ్మంలోకి వచ్చి నోటికి అందిస్తుంటే చక్కగా అందుకుని, ఆరగించి ధన్యులు కావడానికి కూడా అనుమానిస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసి ప్రకృతి మాత జాలి పడుతుంది తప్ప ఇంకేం చెయ్యగలదు?

కలియుగంలో మనలో ఎందరో మహానుభావులు, సేవాతత్పరులు, యోగులు, శాస్త్రజ్ఞులు, వైద్యులు, పరిపాలకులు, దైవం నిర్దేశించిన వారి వారి ధర్మాలను నిర్వర్తించే కారణ జన్మలు వున్నారు! అందులో మనకు అందుబాటులో మనలను ఉద్ధరించడానికి కంకణం కట్టుకున్న సేవాతత్పరులు, నిస్వార్థపరులు, తాను నేర్చి, పాటించి, బోధించి ఆచరింపచేసే కర్మ యోగి డా. సత్యనారాయణ రాజుగారు.

గత 30 సంవత్సరాలుగా హెూమియోపతి, అల్లోపతి విధానాలను అవలంభిస్తూ వైద్యం చేస్తున్న నాకు అనుభవంలోనికి వచ్చిన ఒక విషయం ఏమిటంటే రోగులు వస్తున్నారు. మందులు వాడుతున్నారు. ఉపశమనం కలుగుతుంది. తిరిగి 5, 6 నెలలకే మళ్ళీ రోగం వచ్చిందనో, ఇంకో రోగం వచ్చిందనో వస్తున్నారు. అలా జీవితాంతం వైద్యశాలల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటున్నారు. రోగానికి, మనిషికి; రోగికి ఆస్పత్రికి మధ్య బంధం "ఈనాటి ఈ బంధం ఏనాటిదో" అన్నట్లు కొనసాగుతుంది తప్ప. ఏ వ్యక్తీ నేను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని అని చెప్పలేక

పోతున్నాడు. నిరంతరం ఈ బంధానికి విముక్తి ఎప్పుడో! అని ఆలోచించేదానిని చివరకు డా. సత్యనారాయణరాజుగారి పరిచయ భాగ్యం కలిగిని తర్వాత ఆయన ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరించి, ఆచరింపచేసి ఫలితాలను అనుభూతిగా పొందిన తరువాత వైద్య విధానానికి డా. రాజు గారి "ధర్మనినాదం - ప్రకృతి విధానం" తోడయ్యి నాలాంటి డాక్టర్లకు డాక్టర్లు అనిపించుకొనే పరిపూర్ణత చేకూరిందని అనిపిస్తుంది.

ఆయా వైద్యులు మాకు తెలిసినవే వైద్య విధానాలు అనుకుంటారు. అయితే డా. రాజు గారి విధానం ఆచరించినా, ఆచరించిన వారి అనుభవాలు సమగ్రంగా అవగతం చేసుకున్నా, వారికి ఏ వైద్యానికైనా పునాది లాంటి ధర్మమేమిటో, ఇన్నాళ్ళూ వైద్యం పేరు చెప్పి చేసిందేమిటో, చేస్తున్నదేమిటో, ఇక చెయ్యవలసినదేమిటో తెలుస్తుంది. ఈయన రచించిన గ్రంథాలను చదివితే వాటిలో శాస్త్రీయంగా చర్చించిన ప్రతి విషయమూ ఎంత సమగ్రమైనదో, తక్షణా చరణీయమో తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే అవి మందులపైనా పరికరాలతోనూ పరిశోధన చేసిన శాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాసిన గ్రంథాలు కాదు. ఆచరించి, స్వయంగా అనుభవించి ఆర్తజనులకై అందించిన అక్షర తూణీరాలు. సంధిస్తే తిరుగులేని ఆరోగ్యానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాలు. కాబట్టి వాటిలోని విషయాలను ఏ వైద్యశాస్త్రం కాదనటానికి లేదు. ఆరోగ్యం కావాలంటే ఈ మేటి రాజు బోధించిన ప్రకృతి పాఠాలను రాజ శాసనం వలె ఆచరించవలసినదే.

ఎప్పుడైతే ఈ జీవన ధర్మాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించారో అప్పట్నించే ఇక డాక్టర్లతోను, మందులతోను పనిలేదు. "ధర్మోరక్షతి రక్షతః" అన్నట్లుగా ఈ ధర్మాన్ని కొనసాగించేవారే అనారోగ్యం నుండి రక్షించబడతారు. ఆనందపుటంచులు చూస్తారు. ఎవరికి వారే న్యాయ నిర్ణేతలుగా, వారే ఒక వైద్యుడుగా ఎవరింట్లో వారు చక్కగా, సుఖంగా జీవనయానం సాగించగలుగుతారు. 2000 సంవత్సరానికల్లా అందరికీ ఆరోగ్యమనే లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే ప్రజలందరూ డా. మంతెన ప్రవచిత ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని పవిత్ర యజ్ఞంగా

నిత్య జీవితంలో ఆచరించాలి. అపుడే అందరికీ ఆరోగ్యమనే ఆ కల - ఈ ఇలలో సాకారమవుతుంది. ప్రకృతి మాత పులకితమవుతుంది.

ఈ లక్ష్యసిద్ధికై నా వంతు సహకారంగా ఆహార ధర్మమనే ఈ పునాదిపై ఆరోగ్య సౌధం నిర్మిద్ధామనే పిలుపుతో నా తోటి డాక్టర్లను కూడా మార్చడానికి నా వంతు కృషి నేను చేస్తున్నాను. ప్రకృతి పుత్రుడు, మిత్రుడు డా. సత్యనారాయణ రాజుగారికి శుభాభినందనలతో....

డా. పి.వి. సత్యవతి

M.B.B.S., M.F.Homeo(London)

వి. యన్. నర్సింగ్ హోమ్,

అమలాపురం: 533 201.

రిటైరవ్వాలని లేదు

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి వైద్య విధానాలతో నా 12 నెలల అనుభవాలు.

ముందుగా ప్రకృతి వైద్యం ప్రయత్నం చేయాలని ఎందుకు అనిపించింది? నా వయసు 57 సంవత్సరాలు. నేను చదివింది ఎం.బి.బి.ఎస్. భీమవరంలో 13 సంవత్సరాలు సేవాసదన్ నర్సింగ్ హోమ్ నడిపాను. గత పదహారు సంవత్సరాలుగా వ్యాపారంలో ఉన్నాను. 1987 నుండి హైబ్లడ్ ప్రెషర్, 1990 నుంచి స్పాండిలైటిస్ (Lumbar + Cervical), ఎసిడిటీలతో బాధపడుతున్నాను. ఆఫీసులో పని చేయడానికి ఉత్సాహం తగ్గుతుంది. ఒక గంట ఫైలు చూడటంతోనే స్ట్రెయిన్ కు లోనవుతున్నాను. ఒక టీనో, కాఫీనో త్రాగి మరలా పని చేసుకునే వాడిని. ఓ క్షణకాలం ఉత్సాహం మళ్ళీ వెంటనే నిరుత్సాహం ఇలా గడిచేది. చివరకు ఈ వ్యాపారం నుంచి, బాధ్యతల నుంచి తప్పుకొని, రిటైరై పోవాలనిపించింది. వైద్యునిగా నా యొక్క వైద్య విధాన పరిధిలో అనేక మందులు వాడాను. క్రమంగా లక్షణాలు పెరగడమే కాని తగ్గడం లేదు. మరి నేను ఒక వైద్యునిగా నాకు వచ్చిన ఈ సమస్యను నాకు తెలిసిన, ఏదయితే శాస్త్రజ్ఞులచేత, పరిశోధనలచేత, ప్రజలచేత వైద్యమని ప్రామాణీకరించబడిందో అదే వైద్య విధానం చేత ఎందుకు నివారించుకోలేక పోయాను! మరి నివారణ ఎలా! ఆచరణ లోపమా! విధాన లోపమా! అవగాహన లోపమా! లోపం ఎక్కడ?

ఇదిగో ఇక్కడ అంటూ 1998 మే నెలలో మిత్రులు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి పిలుపు అందింది. అప్పట్లో ఆయనకు సమయానుకూలత ఉండటం చేత రోజూ రెండు గంటలు రాజుగారితో మాట్లాడటం, ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం గురించి ఆసక్తిగా, ఆర్తిగా తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఆపై ఆయన పుస్తకాలు చదవటం, వాటిలోని మెఱుపు తునకలు - మేలిమి ముత్యాలు వంటి ప్రకృతి

సత్యాలను పలువురి అనుభవాలు - అనుభూతుల రూపంలో తెలుసు కొనడం జరిగింది. వైద్యం చేస్తే, మందులు వేస్తే కాదు - ధర్మం ఆచరిస్తే, విధాత మానవునికి విధించిన ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరిస్తేనే మనిషికి రోగ విముక్తి కలుగుతుందని, ఆ ధర్మాచరణమే ఆరోగ్యానికి పునాది అనే అనాది సత్యాన్ని డా. రాజు గారు ఆచరించి, అనుభవించి రచించిన గ్రంథాలలోను పలికే ప్రతివాక్కులోనూ తేట తెల్లం చేశారు. **అవును! ఆధునిక వైద్య పితామహుడు హిపోక్రటీస్ చెప్పినదీ అదే! 'Thy food is thy medicine' ఆహారమే ఔషధము అన్నాడు.** ధర్మాన్ని ఆచరించిన వాడు కాబట్టి సత్యాన్ని చెప్పాడు. కాని ఆ సత్యాన్ని విస్మరించి, ప్రకృతి ధర్మం త్యజించి ఆధునిక వైద్యం ఇప్పుడిలా వెర్రితలలు వేయటం మనందరి దురదృష్టం. వికృత మార్గాలకు, కృత్రిమ ఆహారానికి దాసోహమైనందుకు పర్యవసానమే ఇప్పుడు జాతిని పట్టి పీడిస్తున్న రోగాలన్నీ!

ఆ ప్రకృతి ధర్మాన్ని తిరిగి మనందరికీ ఆదరణతో అందిస్తున్న డా. సత్యనారాయణ రాజుగారి నేతృత్వంలో జూన్ 23, 1998న ఉపవాసం ప్రారంభించి, క్రమంగా వారు చెప్పిన ఆహార నియమాలు పాటించాను. నాకు వారం రోజులలోనే ఫలితాలు కనిపించాయి. గత 12 నెలలుగా మందులు పూర్తిగా మానివేసి ఆరోగ్యానికి మందైన, ప్రకృతి విందులను రోజూ అనుల్లంఘనీయంగా కొనసాగిస్తున్నాను. డాక్టరు గారు చెప్పినట్లు భోజన సమయంలో మంచినీళ్ళు త్రాగక పోవడం, బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్ డిన్నర్ ల మధ్యలో ఏమీ తీసుకోకపోవడం; ఉదయం లీటర్ నీళ్ళతో ప్రారంభించి - రోజుకి 5 లీటర్ల నీళ్లు త్రాగుట. సాయంకాలం ఏడు గంటలలోగా భోజనం ముగించడం మంచి ఫలితాన్ని ఇచ్చాయి. ఇప్పుడు నా బ్లడ్ ప్రెషర్ 110/90 మాత్రమే ఉంటుంది. స్పాండిలైటిస్ 80% తగ్గి పోయింది. ఎసిడిటీ సమస్య లేనేలేదు. ఎక్కువ పచ్చి మిరప కాయలు వేసిన కూరల్లో నిమ్మరసం పిండుకొని తిన్నా ఏ బాధా లేదు. బరువు పెరిగి

పోతానేమోనన్న భయంతో ఇన్నాళ్ళూ మామిడి పండ్ల రుచికి హద్దు మీరని నేను ఈ సంవత్సరం మామిడి పండుగ చేసుకొన్నాను. తృప్తిగా తిన్నాను.

ఈ ఆహారంలోనికి వచ్చిన తరువాత శరీరం స్వచ్ఛమైనట్లు, హృదయం పవిత్రమైనట్లు అనిపిస్తుంది. ఎన్ని గంటలైనా వర్కు చేయాలనిపిస్తుంది. ఎంత వర్కు అయినా చేద్దామని మనసు ఉవ్విళ్ళూరుతుంది. కాని అంత వర్కు దొరకడం లేదు. పని సామర్థ్యం - ఉత్పాదకత పెరగడం వలన పెండింగ్ వర్కు ఏమీ ఉండటం లేదని అర్థం చేసుకోగలరు. జీవితాంతం నా వర్క్ చేసుకుంటూ ఈ ఆనందాన్ని శాశ్వతంగా అనుభవించాలని ఉంది. **Now I have no Idea of Retirement; Everday's work became an Entertainment** ఆశావహ ధృక్పథం కలిగి ప్రతి విషయంలోను పాజిటివ్ ఏటిట్యూడ్ పెరిగింది. వ్యాపారంలోని ఒడిదుడుకులను చాలా తేలికగా తీసుకోగలుగుతున్నాను. ఏ పనైనా ఒత్తిడితో కాకుండా కమిట్ మెంట్తో చేయగలుగుతున్నాను. ఇదివరకు అనారోగ్యంపై ఆలోచన ఉండేది. ఇప్పుడు అనారోగ్యమనేది నా దరిచేరదు అనే ధైర్యం వచ్చింది. పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం, చేసే పనిలో ఆనందం, సుఖనిద్ర, పాజిటివ్ ఏటిట్యూడ్ ఇంతకంటే మనిషికేం కావాలి? అందుకే ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం ఆచరించడం నా సుకృతం అని భావిస్తున్నాను.

ఈ ఆహార నియమాలను 98% ఖచ్చితంగా ఇప్పటి వరకూ అమలుపరిచాను. స్వదేశంలో ఉన్నా. విదేశంలో ఉన్నా, విమానంలో ఉన్నా ఇదే ఆహారం. స్టార్ హొటల్ లో ఉన్నా, గెస్ట్ హౌస్ లో నున్నా, ఇంటిలో రెస్టు తీసుకుంటున్నా ఇదే విధానం. ప్రశ్నలకు మినహాయింపులకు ఏ మాత్రం తావులేదు. ఆచరించాలనే పట్టుదల ఉన్నపుడు ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఈ ప్రకృతి ఆహారం లభిస్తుంది. లేకుంటే పెరుగన్నమో లేదా పచ్చి కూరలూ, పండ్లు తింటూ నియమ భంగం కలుగకుండా చూసుకోవచ్చు. అంత ఆచరణ యోగ్యంగా మలచి అందించారు ఈ విధానాన్ని డా. మంతెన. అయితే ఈ సంవత్సరంలో అనివార్య పరిస్థితులలో నాలుగు సార్లు తప్పక ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తినవలసి వచ్చింది. 4, 5 గంటలలోను నేనున్నాను

నా ప్రియ నేస్తమా! అంటూ పూర్వపు బాధలు, నొప్పులు హెచ్చరించాయి. వెంటనే ఆరోగ్యంలో మార్పు కనిపించింది. ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరిస్తూ దేహంలోని వికృతినంతా వదలగొట్టిన తరువాత పై ఫలితాన్ని ఒక్కసారి చవిచూసిన సందర్భంలో "వేసుకొనే ఉప్పు విషం లాంటిది" అన్న డాక్టరుగారి మాట అతిశయోక్తి కాదనిపించింది. ఆహారానికి - ఆరోగ్యానికి గల సంబంధం మరొక సారి ఋజువయ్యింది. అందుకే ఈ పవిత్ర జీవన విధానాన్ని జీవితమంతా కొనసాగించాలని నిశ్చయించుకున్నాను.

డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు ప్రకృతి సేద్యం చేసి, అనేక ప్రయోగాలు చేసి, ప్రాచీన సంస్కృతిలో భాగమైన ఈ జీవన విధానాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చి నిస్వార్థంగా, ఒక ఉద్యమంలా ముందుకు తీసుకు వెళుతున్నారు. అందరికీ ఈ ప్రయోజనం కలగాలని వారి ఆశ, ఆకాంక్ష. వారికి ఇదే భావసారూప్యత, విశాల హృదయం, సేవాతత్పరత కలిగిన చిరంజీవి డా.విశాల గారితో వివాహం వారి ఈ ఉద్యమానికి ఇంకా ప్రోత్సాహం కలిగిస్తుందని నా ప్రగాఢనమ్మకం. భగవంతుడు వీరిరువురికీ ఆయురారోగ్యాలను, ఆనందాన్ని సదా కలిగించుగాక.

ఎన్. పి.వి. సత్యనారాయణ రాజు

ఎం.డి.

డి.సి.యల్ ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్

ప్రకృతి ఆహారం వలన ఉపయోగాలు - నా అనుభవాలు

నేను కొన్ని రకాల ధ్యాన పద్ధతులు పాటిస్తున్నాను. వాటికి అనుకూలంగా ఉండడానికి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అనే విషయం గురించి చాలా రోజులుగా ఆలోచిస్తున్నాను. ఒకసారి డిసెంబరు 1997 లో స్వామి సుఖ బోధానంద గారి లైఫ్ ప్రోగ్రామ్ కు వెళ్ళాను. అపుడు ఆయన 'ఫిట్ ఫర్ లైఫ్' అనే పుస్తకం గురించి ప్రస్తావించి దాంట్లో చెప్పిన విషయాలు పాటించమన్నారు. ఈ పుస్తకం రాసింది అమెరికన్ అయినా ఆయన రాసిన పద్ధతులన్నీ యోగ/నాచురోపతి జీవన విధానాన్ని పోలి ఉంది అని చెప్పారు. అపుడు నేను ఆ పుస్తకం కొని దాంట్లో ఉన్న పద్ధతులను పాటించడం మొదలు పెట్టాను. ఆ పుస్తకంలో ఉన్న ముఖ్యమైన నియామాలు/పద్ధతులు.

1. 70% - 30% నియమం
2. Body Cycles నియమం
3. పండ్లను సక్రమంగా తినే నియమం
4. ఆహారాన్ని సరిగా కంబైన్ చెయ్యడమనే నియమం.

1. 70 - 30 శాతం నియమం: మొత్తం సూర్యమండలంలో కేవలం భూమి మీద మాత్రమే జీవం ఉంది. అందుకు ముఖ్య కారణం భూమి మీద నీరు: పదార్ధం శాతం 70%, 30% ఉండటం. అలాగే మనిషి శరీరం కూడా 70% నీరు, 30% పదార్ధంగా ఉంది. కాబట్టి మనిషి తినే ఆహారంలో కూడా 70% నీరు, 30 % పదార్ధం ఉండాలి. ఈ నియమానికి సరిపడేవి కేవలం పళ్లు, కూరగాయలు మాత్రమే. కూరగాయలను కూడా వండకుండా తింటేనే వాటిలో ఉన్న నీరు జీవంతో ఉండి

మంచి ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. వండితే వాటిలో ఉన్న నీరు నిర్జీవమై నిరుపయోగ మవుతుంది. కాబట్టి మనిషికి సహజాహారం పళ్ళు, వండని కూరగాయలు అంటారు.

2. బాడీ సైకిల్స్ నియమం: మనిషి ఆహారం తీసుకున్న తరువాత అతని రక్తాన్ని పరిశీలిస్తే ఒక్కో సమయంలో ఒక్కో పని శరీరంలో ఎక్కువగా జరుగుతుందని కనుగొన్నారు. ఆ పరిశోధనల ఫలితంగా రోజును 3 భాగాలుగా విడగొట్టారు.

ఉదయం 4 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం వరకు విసర్జన సమయం (Elimination Cycle)

మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు ఆహారాన్ని గ్రహించే సమయం (Appropriation Cycle)

రాత్రి 8 గంటల నుండి ఉదయం 4 గంటల వరకు వంట బట్టించుకొనే సమయం (Assimilation Cycle)

ఈ మూడు పనులు అన్ని సమయాలలోనూ జరుగుతాయి కాని, ఆయా సమయాల్లో ఆయా పని ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇక్కడ గమనించవలసిందేమిటంటే ఆహారాన్ని మధ్యాహ్నం 12 రాత్రి 8 లోపులో తీసుకోవాలి. రాత్రి 8 నుండి ఉదయం 4 వరకు ఆహారం జీర్ణమవుతూ ఉంటుంది. ఉదయం 4 నుండి మధ్యాహ్నం12 వరకు జీర్ణ క్రియ ద్వారా వచ్చిన వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఉదయం 4 నుండి మధ్యాహ్నం 12 వరకు పండ్లు, పండ్ల రసాలు తప్ప ఏ విధమైన సాలిడ్ ఆహారం తీసుకోకూడదు. అలా తీసుకుంటే ఎలిమినేషన్ సైకిల్ డిస్టర్బ్ అవుతుంది. పండ్లు తొందరగా అరుగుతాయి కాబట్టి విసర్జన క్రియకు అంతరాయం జరుగుదు. కాబట్టి రోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్ వాటితోనే చెయ్యాలి.

3. పండ్లు సక్రమంగా తినే పద్ధతి: జీర్ణాశయంలో పండ్లు చాలా తొందరగా జీర్ణమైపోతాయి. (30 నిమిషాలలో) కాబట్టి పండ్లు కేవలం ఖాళీ కడుపుతోనే తినాలి. అలా తిన్నప్పుడే పండ్లలో ఉన్న సారమంతా ఒంటబడుతుంది. అలా కాకుండా భోజనం తరువాత గాని, వేరే ఆహార పదార్ధాలతో కాని కలిపి పళ్ళు తింటే, ఆయా ఆహార పదార్ధాలు జీర్ణమవడానికి 3-4 గంటలు పట్టవచ్చు. కాబట్టి పండ్లలో ఉన్న సారమంతా దేహానికి అందదు. అందువలన ఉదయం 8-12 మధ్య బ్రేక్ ఫాస్ట్ పళ్ళు, పళ్ళ రసాలతో చేయడం మంచిది. మరల ఎప్పుడు పళ్ళు తిన్నా వెంటనే వేరే ఏమి తినకుండా ఒక అరగంట ఆగి మిగతా పదార్ధాలు తినాలి.

4. ఆహార పదార్ధాలను తినేటపుడు సరిగా కంబైన్ చేసి తినడం: ప్రోటీన్లున్న ఆహారం, స్టార్చ్ (కార్బోహైడ్రేట్ లు) ఉన్న ఆహారాన్ని ఒకే సారి తినకూడదు. ప్రోటీన్ + కూరగాయలు కాని లేదా స్టార్చ్ + కూరగాయలు కాని తినాలి. ఎందుకంటే ప్రోటీన్స్, స్టార్చ్ లను జీర్ణం చెయ్యడానికి వేర్వేరు ఎంజైమ్ లు అవసరం కాబట్టి వాటిని కలిపి తింటే జీర్ణమవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఆహారం జీర్ణశయంలో పాడవుతుంది.

ఈ నియమాలు నేను చాలా వరకు గత సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెల నుండి పాటిస్తున్నాను. అవి ముఖ్యంగా

1. కేవలం ఫ్రూట్స్ తోనే బ్రేక్ ఫాస్ట్
2. మధ్యాహ్నం: 2 పుల్కాలు, స్ప్రౌట్స్ + పచ్చికూర
3. సాయంకాలం: మొలకలు + ముడి బియ్యపు అన్నం / 2 పుల్కాలు + పచ్చి కూరలు
4. వారానికి ఒక రోజు మొత్తం అపక్వాహారం తీసుకోవడం

ఈ నియమాలు పాటించడం వలన నేను చాలా శక్తివంతంగా ఉంటున్నాను. శరీరమంతా చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కువ సమయం పొట్ట ఖాళీగా ఉండటంలో ఎంత సుఖం ఉందో ఇప్పుడు తెలిసింది. సాధారణంగా పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే 'అయ్యో నీరసపడి పోతాం, ఏదో ఒకటి తినాలి' అని అందరూ అనుకుంటారు, కాని పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే శక్తివంతంగా ఉండటం అనుభవంలోనికి వచ్చింది. ఆ టైమ్ ఎంతో విలువైనదిగా నేను అనుకుంటున్నాను. ముఖ్యంగా నేను ఎంజాయ్ చేసే పనులన్నీ చెయ్యడానికి అదే సమయం. ఉదాహరణకు పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు చేసే పనులు ఏమిటంటే:

a. ధ్యానం చెయ్యడం
b. రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం.
c. ప్రాణాయామం చెయ్యడం
d. యోగాసనాలు / జాగింగ్ చెయ్యడం.
e. పండ్లు తినడం.

ఇవన్నీ కూడా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నపుడే చేస్తాం గాబట్టి ఆ సమయం చాలా విలువైనది. సహజమైన ఆహారం తినడం వల్ల మనిషి ఆరోగ్యం, ఆనందం, శక్తి మొదలగునవి ఎన్నో వస్తాయి. డా. సత్యన్నారాయణ రాజు చెప్పే పద్ధతి కూడా ఇంచుమించు ఇటువంటిదే. ఇటువంటి పద్ధతులను సామాన్యులందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు చెపుతున్న డాక్టరు గారికి నా హృదయపూర్వక అభినందులు.

- ఎం.వి.వి.ఎస్. మూర్తి

జాయింట్ డైరెక్టర్

డి.ఎఫ్.పి. మినిస్ట్రీ ఆఫ్ I & B

కేంద్రీయ సదన్, కోఠి, హైదరాబాద్.

ఉప్పు - ఉన్న రుచిని పాడుచేస్తుంది

స్థూలకాయం అనారోగ్యానికి దగ్గరి దారి. అది ఒక శాపం. అవహేళనకి అందమైన ఆట వస్తువు. సినీకామెడీ రచయితలకి, దర్శకులకి కామెడీకి ఉపయోగపడే "పెద్ద" దిక్కు. ఒక్క మాటలోచెప్పాలంటే స్థూలకాయం పెద్ద శాపం!

స్థూలకాయమున్న వాడు శరీరపరంగా, సామాజికపరంగా, బోలెడన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. గత పదిహేను సంవత్సరాలుగా స్థూలకాయాన్ని మోసిన అనుభవంతో చెపుతున్నాను. స్థూలకాయం బోలెడు అనారోగ్యానికి మూలకారణం.

నేను చాలా సందర్భాలలో ఒళ్ళు తగ్గించాలని గట్టి నిర్ణయాలు తీసుకుని ఎన్నో "నేచర్ క్యూర్" హాస్పిటల్స్ కి వెళ్ళాను. ఎన్ని కోర్సులు చేసినా, అక్కడ ఎన్ని పద్ధతులు పాటించినా బరువు "కొంత మాత్రమే" తగ్గినట్టనిపించేది. తర్వాత మళ్ళీ తినడం, ఒళ్ళు పెరిగిపోవడం ఇలాంటి స్థితిలో అంటే ఓ రకమైన డిప్రెషన్ కి గురైన సందర్భంలో ఆర్టిస్ట్

రాజా రవీంద్ర డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారి గురించి, ఆయన ప్రకృతి వైద్యం గురించి చెపుతూ "ఉప్పులేని" ఆహారం గురించి చెప్పినపుడు నిజం చెప్పాలంటే ఉన్న పళాన కోపమెచ్చింది. 'రవీ ఉప్పులేని భోజనం, ఒళ్ళు తగ్గడం. చాలు చాల్లే వెళ్ళవయ్యా' అని విసుక్కున్నాను. కానీ రవీంద్ర "లేదండి... మీరు ఒక్కసారి డాక్టర్ గారిని, ఆయన ఆశ్రమాన్ని చూడండి" అని రిక్వెస్టు చేసాడు. ఎన్నో చోట్ల తిరిగాం. ఈ ఒక్క ఆశ్రమానికి వెళితే పోయేదేముందని జీరో హోప్ తో, జీరో ఇంట్రెస్టుతో డాక్టరు గారిని, డిసెంబరు 2, 1998 న కలిశాను. డాక్టరు గారు ఉప్పులేని భోజనం చాలా సుఖంగా తినవచ్చు అని ఈ పూట మాతోటి మా ఆశ్రమంలో భోజనం చేయండి అని నన్ను అడిగారు. తినగలనా? లేనా? కష్టంగా ఉంటుంది. రుచించదు. అనవసరంగా వచ్చానా? ఇలాంటి ఎన్నో

అనుమానాలు. భోజనం టైం అయింది. అక్కడికి వచ్చిన చాలా మంది ఎంతో సంతోషంతో తృప్తిగా తినడం చూసి నేనూ తినడం మొదలు పెట్టాను. ఆ వంటల్లో ఉప్పులేనితనం ఫీలవకుండా చాలా తృప్తిగా హ్యాపీగా తిన్నాను. ఆ రోజు నుంచి కొద్ది రోజులపాటు ఈ భోజనానికి అలవాటు పడిన తర్వాత డాక్టరు గారి సలహా మేరకు ఉపవాసం (Fasting) మొదలు పెట్టి ఏ ఇబ్బంది లేకుండా 35 రోజులు పూర్తి చేసి "ఇరవై" కిలోల బరువు తగ్గాను. మళ్ళీ రెండు నెలలు ఉప్పులేని భోజనం తిని మళ్లీ ఉపవాసం మొదలు పెట్టాను. మళ్లీ మరో 'ఇరవై' కిలోల బరువు తగ్గాను. అంటే టోటల్ గా 'నలభై' కిలోలు తగ్గాను. ఈ ఉప్పులేని భోజనం తినడం వల్ల బరువు తగ్గడమే కాదు ఎన్నో రోజులనుంచి ఉన్న రక్తపోటు (Blood pressure) కూడా కంట్రోల్ అయింది. అలాగే ఆయాసం డల్ నెస్... కీళ్ళ నొప్పులు. పాదాలకి నీరు పట్టడం లాంటివి కూడా మాయమయ్యాయి.

ఇప్పుడు నేను యోగా, వ్యాయామాలని ఏ విధమైన ఇబ్బందులు లేకుండా, యాక్టివ్ గా చేయగలుగుతున్నాను. సుమారు ఏడు నెలలుగా చేస్తున్న ఈ డైటింగ్ విధానం మీద విసుగు గాని..... మానేయాలన్న దురాలోచన గానీ నాకు రాకపోగా..... మరింత ఉత్సాహంగా.... సంతోషంగా చేస్తున్నాను. ఫ్యూచర్ లో కూడా ఈ విధానాన్ని కంటిన్యూ చేస్తానని నమ్మకంగా చెప్పగలను.

ఈ విధానంలో ప్రకృతిలో ఉన్న రుచులను ప్రకృతి సిద్ధంగా తినగలుగుతున్నాను. రుచి కోసం మనం వేసుకొనే ఉప్పు సహజమయిన రుచిని పోగొట్టడమే కాకుండా, దేహానికి చేటు కలిగిస్తుందని అనుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నాను. సినిమా రంగంలో ఉంటూ కూడా ప్రకృతి విరుద్ధమైన రుచులను తాకకుండా నిగ్రహంగా ఉండగలుగుతున్నాను. ఇప్పుడు నన్ను చూస్తున్న వారందరూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు. నువ్వు నువ్వేనా! అంటున్నారు. ఇది వరకు సినిమా రంగంలోని కొందరు మిత్రులు స్థూలకాయుడనైన నన్ను చూసి 'జీమూత వాహనుడు' వస్తున్నాడు రోయ్! అని పరోక్షంగా నవ్వుకునేవారు. బహుశా ఇప్పుడు వారే నిక్ నేమ్ తో నన్ను పిలవగలరో? ఇప్పుడు చాలా ఎనర్జిటిక్ గా, ఉత్సాహంగా

ఉన్నాను. బద్ధకం, నిరుత్సాహం వదిలి పోయాయి. ఇది వరకు నేను పదిహేను కేజీల బరువు కూడా లేని మా అమ్మాయిని ఎత్తుకొని మేడ మెట్లు ఎక్కలేకపోయేవాడిని, ఆయాసపడి పోయే వాడిని. ఇపుడయితే ఆమెను ప్రేమతో ఎత్తుకొని పిల్లలతో ఆడుకుంటున్నాను కూడా!

నేనే కాకుండా నాతోటి మిత్రులు కూడా ఈ విధానాన్ని ఫాలో అయి మంచి ఫలితాలని సంపాదించారు. ఒకప్పుడు నా స్థూలకాయాన్ని చూసిన కొందరు ఇప్పుడు నన్ను చూసి ఆశ్చర్యపడి అభినందించారు. ఈ విధానాన్ని ఓ మూడు నెలలు చేసి మానేస్తే ఏ ఉపయోగం ఉండదు. దీన్ని జీవితాంతం పాటించాలనే స్థిరమైన ప్రతిజ్ఞ, నిర్ణయం తీసుకొని పాటిస్తే మెడికల్ షాపుకి వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఉండదు. హాస్పిటల్ కి పరుగెత్తాల్సిన అగత్యం తప్పుతుంది. స్థూలకాయంతో ఉండగా బోలెడంత రుగ్మతతో బాధపడిన నేను ఇప్పుడు ఏ విధమైన కాంప్లికేషన్స్ లేకుండా సంతోషంగా ఉన్నాను. I am Happy. I am perfectly alright. Thanks to Dr. Satyanarayana Raju garu.

కె. నాగబాబు,

చిత్ర నిర్మాత, నటుడు,

అంజనా ప్రొడక్షన్స్,

ప్లాట్ నెం. 128, రోడ్ నెం. 10,

జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాదు -34.

చప్పిడి ఆహారం కాదు చక్కటి ఆహారం

నాకున్న స్థూల కాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి, తద్వారా సంక్రమించిన వెరికోస్ వీన్స్ (Vericose Veins) అనే వ్యాధితో తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్న తరుణంలో ప్రకృతి చికిత్సా విధానమే సరియైనదిగా నిర్ణయించుకొని ఏదేని ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేరడానికి సంసిద్ధమైన తరుణంలో మిత్రుడు రాజారవీంద్ర గారి ద్వారా డా. సత్యనారాయణరాజు గారి పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. శ్రీ రాజుగారికి నాకున్న ఇబ్బందులను విన్నవించి, ఉపవాసం ప్రారంభించి 40 రోజులు ఉపవాస ధర్మాన్ని ఆచరించడం జరిగింది. ఈ ఉపవాస కాలంలో 20 కిలోల బరువు తగ్గటం నా జీవితానికి నూతనోత్సాహం కలిగించింది. క్రమంగా నాకున్న వెరికోస్ వీన్స్ తగ్గుముఖం పట్టింది, 5 రోజుల ఫలోపవాసాల తరువాత ఆకలి వేయటం వలన ఆహారంలోకి రావటం జరిగింది. ఉప్పులేని ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవటం అదే మొదటిసారి. పుట్టినప్పటి నుండి ఎప్పుడూ ఎరుగని రుచి, 32 సంవత్సరాలుగా తెలియని అద్భుతమైన రుచిని ఆస్వాదించాను. అందుకే ఈ ఆహారాన్ని చప్పిడి ఆహారం అనడం కన్నా చక్కటి ఆహారం అనడమే సమంజసం.

నా వయసు 32. అయినా స్థూలకాయం వలన శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయింది. ఇంకా బరువు పెరిగిపోతుందని ఆహారం లోపం చెయ్యడం వలన విటమిన్లు, మినరల్స్ పోషక పదార్థాల లోపం కలిగి కణజాలానికి కావలసిన శక్తి, ప్రాణశక్తి చాలక వయసుకు తగ్గట్లుగా ఉండవలసిన చర్మపు బిగువు, కాంతి పోయింది. అందువలన చాలా మంది నన్ను 40-45 సంవత్సరాల వయస్సు వాడిని అనుకునేవారు. చాలా బాధకలిగేది. ఈ ఆహారం తీసుకున్న తరువాత నుంచే క్రమేపీ మార్పు కలిగి బరువు ఇంకా తగ్గి చర్మపు నునుపుదనం వచ్చింది,

కాంతివంతమయ్యింది. రక్త ప్రసరణ అన్ని అవయవాలకు బాగా జరగటం వలన శరీరం చాలా తేలికగా, సుఖంగా ఉన్నట్లుంది. యోగాసనాలు వేయడానికి కూడా ప్రయత్నించగలుగుతున్నాను. వృత్తిరీత్యా ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్ ఎక్జిక్యూటివ్ అయిన నన్ను నా మిత్రులు చూసి ఏమిటి ఇంత ఏక్టివ్ గా ఉన్నావు. ఇదివరకటి కంటే చాలా బాగున్నావు అనడంతో నా ఆనందం రెట్టింపయ్యింది. ఈ ప్రకృతి ఆహారమే నా జీవన గతిని మార్చినది. పుట్టాక ఏ కూరగాయగాని ఇంత రుచిగా తినలేకపోయాను. సహజమైన కాయగూరల్లోని రుచిని ఆస్వాదించాక, ఇంతకాలం రుచి అని చెప్పి ఎంత 'అరుచి' తిన్నాం, అనారోగ్యాలు తెచ్చుకున్నాం, ఈ 'సురుచి'ని కోల్పోయాం అనిపించింది. అందరి తల్లిదండ్రుల్లాగానే చిన్నపుడు నా తల్లి బ్రెడ్ లు, నేతి మిఠాయిలు, పచ్చళ్ళు ప్రేమతో దగ్గరుండి తినిపించిన కారణంగా, వారు తెలియక చేసిన పొరపాటు వల్ల నేను పొందిన ఈ అసౌకర్యాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఇన్నాళ్ళు పట్టింది. **తల్లులు వాత్సల్యంతో పిల్లలకు పెట్టే రుచులు తరువాత వ్యాధుల రూపంలో బాధిస్తాయి** అనే విషయాన్ని అందరూ తెలుసుకోవాలి. ఒకసారి ఏమిట్రా ఇంతలా చిక్కిపోయావు అని మా అమ్మగారు అన్నప్పుడు పై విషయాన్ని చెప్పి, అమ్మా ఇప్పుడు నేను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. చిన్నపుడు మీరు పెట్టిన రుచులే నాకు అనారోగ్యాన్ని తెచ్చాయి అన్నాను. ఇప్పుడు ప్రకృతి ఆహారంతో బాగుపడ్డాను. ఆమె మొదట బాధపడినా నేను పొందిన సుఖాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసి సంతోషించారు.

పూర్వం ఉప్పు, కారం తగ్గించి వేసిన కూరలు తినడానికి ప్రయత్నించాను. కాని రుచి ఉండేది కాదు కడుపునిండా తినలేక పోయే వాడిని. ఏదో ప్రసాదం తిన్నట్లుండేది. కాని రాజు గారు ప్రసాదించిన ప్రకృతి ఆహారంలోని రుచిని ఆస్వాదిస్తూ మనసు పెట్టి, ఆరోగ్యం కోసం తింటున్నాను అనే స్పృహతో తింటున్నాను. ఇదివరకటి కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఆహారాన్ని తినగలుగుతున్నాను. వైద్యులు, శాస్త్రజ్ఞులు మనిషికి రోజుకి ఇన్ని కాలరీలు

అవసరం అని నిర్ణయించారు. కాని ఈ ఆహారం ద్వారా అంతకంటే ఎక్కువ కేలరీలు నాకు లభిస్తున్నాయి. అయినా నేను బరువు పెరగటం లేదు. దీనికి కారణం చెబితే అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రకృతి ఆహారం ద్వారా మనం తీసుకునే అదనపు కేలరీలు శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చెడును విసర్జించడానికి కూడా ఆ శక్తి ఉపయోగపడుతుంది. కొవ్వును కరిగించాలంటే కూడా శక్తి కావాలి కదా. మరి అదనపు కేలరీలు తీసుకొంటే బరువు పెరిగి పోతామని డాక్టర్లంటారు! అది నిజమే ఎప్పుడంటే ఉప్పు, నూనె వేసిన ఆహారం తిన్నపుడు వచ్చిన కేలరీలు కొవ్వుగా మారతాయి. చెడును బయటకు పంపలేవు సరికదా మరింత చెడును ప్రోగుచేస్తాయి. అదే ఈ ప్రకృతి ఆహారం ద్వారా వచ్చే కేలరీలు అయితే అదనపు కొవ్వును కరిగిస్తాయి. దేహానికి శక్తినిస్తాయి. అవయవాల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. అందుకే మన డాక్టర్ గారు ఉప్పు ముట్టనే ముట్టవద్దు మొర్రో అని అందరితో మొత్తుకునేది! ఇప్పటి వరకు నేను ఉపవాసంలోనైతేనేమి, ఆహారంలోనైతేనేమి 30 కిలోల బరువు తగ్గాను. ఈ ఆహారాన్ని ఇలా కొనసాగించగలనని కలలో కూడా అనుకోలేదు. ఈ ఫలితాలను పొందిన తరువాత జీవితాంతం కొనసాగించాలనే స్ఫూర్తి కలిగింది. ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో ఉంటూ కూడా నిగ్రహంగా ఉండగలుగుతున్నాను అంటే మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. యూనిట్ లో ఉండగా మద్యమాంసాలు - అన్ని రకాల రుచులు విరివిగా అందుబాటులో ఉంటాయి. అయినా ఏ మాత్రం జిహ్వ చాపల్యానికి లోనుకావడం లేదు. ఇదంతా ప్రకృతిలోని రుచులను ప్రకృతిసిద్ధంగా ఆరగించే అదృష్టాన్ని అందించిన రాజుగారి వినూత్న జీవన విధానము యొక్క గొప్పదనమే.

చివరిగా ఒకమాట. మన జీవిత కాలంలో మరణించేదాకా భగవంతుడిచ్చిన అన్ని అవయవాలతో ఏ నొప్పి కానీ, బాధకానీ, లేకుండా ఆరోగ్యంతో సంపూర్ణ ఆయుర్దాయంతో జీవించాలంటే ప్రకృతి జీవన మొకటే శరణం లేదంటే అనారోగ్యాలతో, అర్థాయుష్షుతో తప్పదు మరణం. ఇదే శ్రీ సత్యనారాయణ గారి

సాంగత్యంలో తెలుసుకున్న నిజం. **"ప్రకృతి జీవన విధాన ప్రయోక్త - ఆరోగ్య సమాజ సంస్థాపన ప్రవక్త"** అయిన శ్రీ రాజు గారి సేవలను జంటనగరవాసులకు అందించిన శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావుగారికి నమస్సులతో.....

ఎస్. శ్రీ కుమార్

ఫిలిం ప్రొడక్షన్ ఎక్జిక్యూటీవ్

వెంకటగిరి, హైద్రాబాద్

రోగం రాదని నమ్మకమొచ్చింది

నాకు డా. సత్యనారాయణ రాజు గారి పరిచయ భాగ్యము ఏప్రిల్ 1998 లో జరిగింది. అప్పటికే సుఖ జీవన సోపానాలు పుస్తకము చదవటం జరిగింది. మా కుటుంబములో ప్రకృతి వైద్య విధానాలు మా ముత్తాతల నుంచి తెలిసినప్పటికి పూర్తి అవగాహన మా తరం వారికి కొరపడింది. నాకు 2 సంవత్సరాలుగా ఒకసారి ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేరి శరీర ప్రక్షాళణ చేసుకోవాలని కోరిక. కాని సమయం వెచ్చించలేని స్థితి. డా. సత్యనారాయణ రాజు గారి పరిచయంతో ఇది సాధ్యపడింది ప్రకృతి ఆశ్రమంలో జాయినవకుండా, ఏ సమస్యలూ లేకుండా.

డా. సత్యనారాయణ రాజుగారు, ప్రకృతి విధానాన్ని ఒక వైద్యంగా చూసే మనకు ఒక జీవన విధానంగా మలచి, సులభమైన రీతిలో ఆచరణ యోగ్యంగా ప్రసాదిస్తున్నారు.

నేను ఉపవాసం మొదలు పెట్టటానికి రెండవ రోజునే ఒప్పుకున్నారు. దీనికి కారణం నేను ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా వెళ్ళినందుకేమో. ఉపవాసం మొదలు పెట్టిన 4 వ రోజున విదేశయానం చేయవలసి వచ్చింది 10 మందితో కలసి. ఉపవాసం చేస్తూనే 10 రోజులు టూర్ చేశాను. ఉపవాసం 28 రోజులు గడిచింది. ఉపవాసం మధ్యలో డాక్టరు గారు చెప్పేది ఎంత వరకు సరి అనే సంశయం కలిగినా రాను రాను శరీరానికి చేకూరిన స్వస్థత, స్వచ్ఛతను గమనిస్తే ఆయన చెప్పేది అక్షర సత్యం అన్నది ఎవరైనా ఒప్పుకోక తప్పదు. ఎవరైనా ఉపవాసం అనుభవించకుండా దాని మీద విమర్శచేయటం సరికాదు. ఉపవాసం చేయటానికి సంశయాలు కూడా అనవసరం. డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు ఉండగా, వారి ప్రకృతి ధర్మమే అండగా!

నాకు మల బద్ధకం, ఎసిడిటీ, త్రేపులు ఉండేవి. ఉపవాసం తర్వాత అవన్నీ మటుమాయం. ఉపవాసం ఒక ఎత్తైతే, తర్వాత ప్రకృతి ఆహార స్వీకరణ మరొక ఎత్తు. ఉపవాసం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఆ ఆరోగ్యం నిలబడటానికి, భవిష్యత్తులో ఏ రోగమూ రాకుండా ఉండటానికి ప్రకృతి ఆహార స్వీకరణ ఒక్కటే శరణ్యం. ఉపవాసం ఆరోగ్యం పొందటానికి ఒక సాధనమైతే; ప్రకృతి ఆహార సేవనం ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యాన్ని కలకాలం పొందు పరచుకోవడానికి కావలసిన జీవన విధానము, శరీర ధర్మం.

ఈ మధ్య 8 సంవత్సరాల మా అమ్మాయికి జ్వరం వచ్చింది. ఆమెకు నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా ఉండేది. దంత ధావన సరిగా చేసుకోలేక పోవడం వలన అని నేను అనుకునేవాడిని. డాక్టరు గారు ప్రతి విషయం గురించి వివరణ ఇవ్వడం వలన పాపచేత ఉపవాసం 8 రోజులు చేయించాము. జ్వరం తగ్గిపోయింది. నోటి దుర్వాసన కూడా పోయింది. అది ఉదర సంబంధమైనదని తెలిసింది. ఉపవాసంలో ఆ ఉదరంలోని దోషం పూర్తిగా తొలిగిపోవడం వలన దాని ఫలితమయిన జ్వరం వెంటనే తగ్గిపోయింది. ఇదీ కార్యకారణ వైద్యమంటే కేవలం ఉపశమనాన్ని కాకుండా పూర్తి స్వస్థతను చేకూర్చే వైద్యమంటే.

దీనితో మేము పోయిన సంవత్సరం నుండి డాక్టరు గారు చెప్పిన విధంగా ఉండటం జరుగుతుంది. డాక్టరు గారి పుస్తకాల ద్వారా, ఉపన్యాసాల ద్వారా ఈ ప్రకృతి విజ్ఞానం తెలియటం వలన మాకు ఇప్పుడు గాని, భవిషత్తులో గాని ఏ విధమైన రోగం రాదనే నమ్మకమొచ్చింది. ఇప్పుడు ప్రొద్దున నుండి సాయంత్రం వరకూ సమమైన శక్తితో నీరసం, నిరుత్సాహం లేకుండా నా కార్యక్రమాలు నిర్వర్తించుకో గలుగుతున్నాను. ఉద్యోగరీత్యా ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడు ఏ విధముగా తినాలో, ఏమి తినాలో ఇప్పుడు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఏమైనా తిన్నా తేడా చేయడం జరుగదు. ఏమైనా అనిపించినా నాకు నేను సరిచేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తే ఇంట్లోను, వంట్లోనూ సుచీ, రుచీ రెండూ పెరుగుతాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండవచ్చు. ప్రతి చిన్నదానికి డాక్టరు వద్దకు

వెళ్ళనవసరం లేదు. నిజం చెప్పాలంటే అసలు డాక్టరే అవసరం లేదు. అనారోగ్యానికి చోటే లేదు. 'ఆనందమే జీవిత మకరందం' అన్నట్లు జీవన గమనం సాగుతుంది. రోగం మన దరిచేర సాహసం చేయదు అన్న విశ్వాసమొస్తుంది. ఆ విశ్వాసం అందరికీ అనుభూతమవ్వాలని నా ఆకాంక్ష.

జి. శ్రీనివాస రాజు

ఇప్పుడు నేనే నిజమయిన డాక్టర్ని

మాది డాక్టర్ల కుటుంబం. నా చుట్టు అందరూ డాక్టర్లే. స్పెషలిస్టులు గూడా వున్నారు. నా భర్త డాక్టర్. నా కూతురు డాక్టర్. మా అల్లుడు డాక్టర్. మా వియ్యంకుడు డాక్టర్. వియ్యంకుని అల్లుడూ డాక్టర్. మా బావగారి కొడుకు డాక్టర్. అతని వియ్యంకుడూ డాక్టర్. ఆయన అల్లుడూ డాక్టర్. మా తమ్ముని కొడుకూ డాక్టర్. మా ఆడపడుచు కొడుకూ డాక్టర్. అతని కూతురూ డాక్టర్. వీరుగాక ఎమ్.జి.ఎమ్. హాస్పిటల్ వరంగల్ లో పెద్ద పేరుమోసిన డా. కె. కృష్ణారెడ్డి ఎం.డి.గారు మాకు పూర్తి ఆప్తుడు, ఇంతమంది డాక్టర్లు ఉండి ఏం లాభం నేనొక్కతిని అందరిలో శాశ్వతమైన పేషంటుని, నాకున్నది సుగర్ వ్యాధి. దానికి తోడు బ్లడ్ ప్రెషర్, ఓవర్ వెయిట్, మానసికంగా చికాకు, కోపం ఉండేది. నాలాంటి వ్యాధి, పై డాక్టర్లలో గూడా కొందరికుంది. అందుకని మాకే అలాంటివి అన్నీ ఉన్నాయి. ఈ వయస్సులో అవి అన్నీ సహజమే అని డాక్టర్లు కప్పి పుచ్చుకునే వారు. ఏ డాక్టరు దగ్గరికి పోయినా ఒకటే సమాధానం. ముక్కున్నంత వరకు చీమిడి తప్పదు. బ్రతికున్నంతకాలం మందులు తప్పవని. పోని వాడుతుంటే శాశ్వతంగా పోతుందా అంటే ఆ గ్యారెంటీ లేదు. పోని అన్నీ తిన వచ్చా అంటే అదీ లేదు. పథ్యాలు చేయాలి. ఎప్పుడూ రక్తపరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు, గోలీలు మ్రింగటం, ఎక్కువైతే ఒక తంట, తక్కువైతే మరో తంటా, జీవితం మీద విరక్తి పుట్టింది.

చివరకు మా స్వగ్రామం నర్సంపేట వీడి వరంగల్ జిల్లా, భువనగిరి పట్టణ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆశ్రమం ఏర్పాటు చేసుకొని నా భర్త డా. బొమ్మినేని గోపాలరెడ్డి గారితో గత 3 సంవత్సరాల నుండి ప్రశాంత జీవితం గడుపుదామని వచ్చాను. భువనగిరి నివాసి శ్రీ గంగిశెట్టి నర్సింహగారు మా ఆశ్రమానికి తరచూ వస్తుండేవారు. అనుకోకుండా ఒక రోజు సందర్భవశాత్తు హైదరాబాదు జూబ్లీహిల్స్

లో డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు ప్రతి ఆదివారం ఇలాంటి రోగాలను కుదర్చటం గురించి చక్కటి సలహాలిస్తుంటారు. చాలా మంది వింటూ, ప్రకృతి ఆహారం తింటూ శాశ్వతంగా బాగుపడుతున్నారని, సుఖజీవన సోపానాలు అను పుస్తకమిచ్చి అడ్రస్ వ్రాసి ఇచ్చారు. 21-1-1999 రోజు మేమిద్దరము అడ్రస్ ఆధారంగా జూబ్లీహిల్స్ ఇన్ స్టిట్యూట్ కు చేరాం. ఆ రోజు డాక్టరు గారు రుచులు దాని అనర్థాలు; ఉప్పు, నూనెల వల్ల ముప్పు; మసాలాలు, మాంసాహారాల వల్ల హాని; మంచినీరు ఎక్కువ త్రాగడం వల్ల మేలు లాంటి చాలా విషయాలు చర్చించారు. కొందరు వారి సలహాలు పాటించి లాభం పొందిన అనుభవాలు చెప్పారు. అంతా విన్నాం. ఆ రోజు అక్కడే ప్రకృతి ఆహారం తిన్నాం (ఉప్పు, నూనెలు లేని వంటలు) బాగానే అనిపించింది. ఇక అదే రోజు నుండి ప్రకృతి ఆహారం తినటం ప్రారంభించాం. నిజానికి మా వారికి శారీరక ఇబ్బందులేమి లేవు. అయినను నాతో కలిసి ప్రకృతి ఆహారం తినటానికి పూనుకున్నారు. సరిగ్గా 10 రోజులకు బరువు కొంత తగ్గింది. బి.పి., సుగర్ లేకుండా పోయింది. మందులు వాడటం ఆ రోజు నుండే పూర్తిగా మానేశాను. అదేం చిత్రమో! "ఈత కొడుతున్నవారిని వేడుకగా చూద్దాం అని వెళ్ళి మేమే ఈత కొట్టాం" అనిపించింది.

తరువాత డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి నా ఆరోగ్యం బాగుపడిన విషయం గురించి తెలిపి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకున్నాం. తరువాత ఉపవాస దీక్ష కొరకు సలహా అడిగాం. ఇంకా రెండు నెలలు ప్రకృతి ఆహారానికి అలవాటు పడండి అని చెప్పారు. ఆ తరువాత ఉపవాసం గూడా ఇద్దరం చేశాం. 43 రోజుల ఉపవాసం తరువాత జీవితంలో మహాయజ్ఞాన్ని నిర్వహించిన ఆనందాన్ని పొందాం. నాలో గొప్ప విశ్వాసమొచ్చేసింది. నాలాంటి రోగగ్రస్తులందరికీ చక్కటి సలహా లిచ్చి వారిని గ్యారంటీగా బాగుచేయగలను అని, నాలాగా ఏ డాక్టర్ గ్యారంటీ ఇవ్వలేదు. కనుక "ఇప్పుడు నేనే నిజమయిన డాక్టర్ను" ఏమంటారు? డాక్టరు గారు చెప్పే నియమాలను అక్షరాలా ఆచరించే వారికి సుమారు 3 నుండి 4 నెలలు గడిచే సరికి ప్రతి ఒక్కరికి (వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా, ఆడా మగా

తేడా లేకుండా) నా శరీరానికి నేనే డాక్టర్ని అని అన్పిస్తుంటుంది. ఆదివారం ఉపన్యాసం రోజున ఎందరో ఇదేరకమైన అనుభూతిని వ్యక్తం చేయడం నాకు ఆనందాన్ని, స్ఫూర్తిని కలిగించింది. డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు వయస్సులో నా చిన్న కొడుకుకన్నా కూడా చిన్నవాడు. కనుక నమస్కరించటం తప్పందురేమోకాని బుద్ధిలో పెద్దవాడు కనుక నమస్కారములు తెలియజేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఇట్లు

శ్రీమతి బొమ్మినేని రమాదేవి

భర్త. డా. బొమ్మినేని గోపాలరెడ్డి

తపోవన్ హాస్పిటల్, నర్సంపేట

మం. భువనగిరి, నల్గొండ జిల్లా,

నేటి మానవునికి ఇదే నిజమైన జీవన విధానం

మహనీయుడు, ప్రకృతి వైద్య పితామహుడు 'కూనే' అందించిన ప్రకృతి చికిత్సా మార్గాలు, జీవన విధానం డాక్టర్! మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి దివ్య హస్తాలలో పరిపూర్ణత్వం సిద్ధించుకున్నాయి. డాక్టర్ మంతెన తన స్వానుభవం రంగరించి వ్రాసిన సుఖజీవన సోపానాలు (3 భాగాలు) సార్ధక నామధేయాలు. వీటిలో ఆయన ప్రతిపాదించిన ప్రకృతి జీవన మార్గాలు ఆచరణ ప్రారంభించిన తొలి రోజు నుంచే ఫలితాన్ని చూపెట్టగలిగిన దివ్య ఔషధాలు. మూడవ పుస్తకం ఉపవాస ధర్మం వీటికి తలమానికం. మొదటి రెండు భాగాలలో చెప్పబడ్డ విషయాల విశిష్టత కారణంగా నేను వాటికి పెట్టుకున్న పేర్లు 1. జీవన ధర్మం 2. ఆహార ధర్మం. ఆకలితో వున్న వాడికి వడ్డించిన ఆహారం ఎటువంటిదో, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కోరుకునే వారికి పై మూడు పుస్తకాలు అలాంటివి.

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రకృతి వైద్యం పై నాకు ఆసక్తి. ఎటువంటి దీర్ఘ రోగాలు లేకపోయినా అప్పుడప్పుడూ వచ్చే జలుబు, జ్వరం నా ఆరోగ్యం పట్ల నాకు అసంతృప్తిని కలగించేవి. వీటిని అధిగమించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనుభవించాలనే నా కోరిక తీరలేదు. వీటి గురించి, మొండి రోగాల గురించి ప్రకృతి వైద్యులతో చర్చించేవాడిని. ఒక సమగ్ర విధానం ఇందులోనే సాధ్యమవుతుందని నా నమ్మకం. గాంధీగారు తాను ప్రకృతి వైద్యంపై వ్రాసిన గ్రంథాలలో కూనే గురించి ప్రస్తావించారు. కూనే వ్రాసిన The New Science of Healing without Medicines and Operations అతి కష్టం మీద సంపాదించి చదివాను. అది ఒక అద్భుతమైన గ్రంథమని నాకు తోచింది. మాంసం, గ్రుడ్లు మనిషి ఆహారం కాదని ఆయన సోదాహరణంగా నిరూపించారు. అయితే నిత్యం ఆచరించవలసిన మరింత నిర్దుష్ట విధానం కోసం నా అన్వేషణ ఆగలేదు. అంతే

గాక ప్రకృతి చికిత్సాలయాలలో అనేక దీర్ఘ రోగాల వారు తమ వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గకుండానే వెనుతిరిగి వెళ్ళడం కూడా గమనించాను.

డాక్టర్ మంతెన గారి పుస్తకాలు నా ఆర్తిని తీర్చాయి. "ఇవిగో నీవు అన్వేషిస్తున్న సమగ్ర, నిర్దుష్ట జీవన విధానాలు" అని నాకు తేల్చి చెప్పాయి. కానీ ఆచరణలేని జ్ఞానమూ, జీర్ణం కాని అన్నమూ ఒకటే. నా అదృష్టంగా గత ఏప్రిల్ మధ్య భాగంలో 'సుఖజీవన సోపానాలు' చదివి నేను గ్రహించిన జ్ఞానం, మే మెదటి వారంలో ఆచరణలో పెట్టే అవకాశం దొరికింది.

నాకు ఏప్రిల్ 30 న మోకాలుకు ఆపరేషన్ జరిగింది. కొన్నేళ్ళ క్రితం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో, మోకాలి చిప్ప క్రింద ఉండే లిగమెంటు తెగిపోయింది. దానికి వెంటనే సరైన చికిత్స జరగక నన్ను తరచుగా ఇబ్బంది పెట్టేది. దాని గురించి జరిగింది ఈ ఆపరేషను. మే మూడున డిశ్చార్జి చేసి, అయిదు రోజులపాటు యాంటి బయాటిక్స్ వేసుకోమని డాక్టరు సలహా ఇచ్చారు. మూడు వారాల పాటు ఆఫీసుకు వెళ్ళకుండా విశ్రాంతి అవసరమని చెప్పారు.

ఉపవాస ధర్మం ఆచరణకు తేవలసిన సమయం వచ్చిందని తోచింది. నాలుగవ తేదీన డాక్టరు మంతెన గారితో ఫోనులో మాట్లాడిన అనంతరం ఉపవాసం ప్రారంభించాను. మోకాలిపై ఆపరేషన్ కోసం చేసిన రంధ్రాలనుండి ఇంకా కొంచెంగా రక్తం వస్తోంది. మోకాలు ఉబ్బి వుంది. అటువంటి దశలో ఈ నిర్ణయం నా భార్యను తీవ్రమైన ఆందోళనకు గురిచేసింది. ఓపిగ్గా ఆమెకు ఉపవాస ధర్మం గురించి విడమరచి చెప్పాను. అది విఫలం కావడానికి వీల్లేదని ధృఢంగా వివరించాను. యాంటీ బయాటిక్స్ నిలిపివేసి, దీక్ష సాగించాను. 20వ రోజు ఉపవాసంలో వుండి ఇది వ్రాస్తున్నాను.

సూర్యుడి రాకను తెలిపే ఉదయారుణ కాంతిలా నాకు ఇప్పటికే చేకూరిన లాభాలు వివరిస్తాను. అయిదో రోజు నాటికే మోకాలి గాయాలు పూర్తిగా మాడి

పోయినవి. 15 రోజులలో మోకాలి వాపు పూర్తిగా తగ్గింది. 45 సంవత్సరాల నుంచి నాలో పేరుకున్న కల్మషాలు వదిలి పోతున్నాయి.

డాక్టర్ మంతెన గారి సమకాలికులుగా జన్మించడం మన పురాకృత పుణ్యఫలం. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - మానవాళికి మధ్య అవరోధాలుగా నిలిచిన దుర్భర దేహ జాడ్యాలు, దురలవాట్లు, తామస ఆహారాలు అనే మురుగు ప్రవాహాలకు, తన జ్ఞాన, ఆచరణలను పునాదులుగా వేసి వంతెనలు నిర్మించారు డాక్టర్ మంతెన. ఈ వంతెనలు ఉపయోగించుకుని పై అడ్డంకులు అధిగమించి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమనే అవలిగట్టు చేరుకుందాం.

మానవాళికి అత్యంత సులభ మార్గాల ద్వారా పరిపూర్ణ జీవన విధానం చూపెట్టి, మార్గదర్శకులైన మహోన్నతులు డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారు. విషయ లంపటులమై, ఏ పని ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలియని అయోమయ స్థితిలో శాస్త్రవేత్తలు, పెద్ద డిగ్రీలు పుచ్చుకున్న ఆధునిక వైద్యులు చెప్పిందే వేదమనుకుంటూ, విశ్వసిస్తూ ఆచరణకు దిగుతున్నాము. మన పూర్వీకులు మంచివని నేర్పిన అలవాట్లను, పనికిరానివని తేల్చి వాటిని వదిలేశాము. విలువైన కాలాన్ని, ధనాన్ని స్పెషలిస్టులకు అప్పగిస్తున్నాము. అత్యంత విలువైన కాలాన్ని, ధనాన్ని స్పెషలిస్టులకు అప్పగిస్తున్నాము. అత్యంత విలువైన మన బిడ్డల ఆరోగ్యం నిర్భీతిగా వారి చేతుల్లో పెడుతున్నాము. ఫలితాలు గమనిస్తూనే ఉన్నాము. ఇకనైనా బుద్ధి తెచ్చుకుని సక్రమ మార్గాన నడుద్దామని నడుం బిగించండి. ఈ రోజే ఆచరణ ప్రారంభించండి సాయంత్రానికే ఫలితం పొందండి.

సంపూర్ణ మానవ జీవితం ఎలా ఉండాలో "సుఖ జీవన సోపానాలు" మొదటి భాగం తొలి పేజీలలోనే విశదీకరించారు డాక్టర్ మంతెన. ధన సంపాదనే ప్రధాన లక్ష్యమయింది నేటి సగటు మానవునికి. తన కనీస అవసరాలేమిటో నిర్ధారించుకునే విచక్షణా జ్ఞానం లోపించింది. అవసరాలకు మించి

కూడబెడుతున్న డబ్బు, జనం అధిక వ్యామోహం వల్ల మాత్రమే అమిత విలువ ఆపాదించుకున్న బంగారం, వజ్రాలు (ఒకటి లోహం, రెండవది అమితంగా ఘనీభవించిన బొగ్గు) మన మనశ్శాంతి దూరం చేసే వస్తువులని గ్రహించిన నాడే మన జన్మకు సార్ధకత. అత్యంత అవసరమైన ఆధ్యాత్మికత వైపు దృష్టి మరల్చి అమితమైన ఆనందాన్ని పొందుదాం.

ఆయనను కన్న తల్లిదండ్రులు, ధన్యజీవులు శ్రీమతి లక్ష్మమ్మ, శ్రీ రామరాజు దంపతులుకు వందనాలు అర్పించుకుంటూ ముగిస్తాను.

బండ్లమూడి నాగేశ్వర రావు

సెంటర్ ఫర్ సెల్యులర్ అండ్ మాలిక్యులర్ బయాలజీ

(C.C.M.B.)

ప్లాటు నెం. 507, ప్రశాంతనగర్, వనస్థలిపురం,

హైదరాబాదు.

ఆధునిక డాక్టర్లందరూ ఆలోచించాలి!
(చెవిలో చీము, తెల్ల మచ్చలు తగ్గాయి)

నా పేరు డా. బొమ్మినేని గోపాలరెడ్డి - వయస్సు 65 సంవత్సరాలు. పట్టణం నర్సంపేట. 1964 నుండి 1987 సంవత్సరం వరకు ఆధునిక వైద్యంలో మెడికల్ ప్రాక్టీస్ చేశాను. మంచిపేరు సంపాదించాను. దానికి తోడు ఆస్థులూ సంపాదించాను. ప్రస్తుతం రిటైరై భువనగిరిలో వానప్రస్థిగా జీవితం గడుపుతున్నాను. తపోవన్ హాస్పిటల్ ప్రారంభించి ప్రజలకు ఉచిత సేవలందించు ప్రయత్నంలో ఉన్నాను.

నాకు చెప్పుకోదగ్గ బాధలు ఏమీ లేవు. కాకపోతే ఇపుడిపుడే చర్మంపై తెల్ల మచ్చలు (leucoderma), తొడల దగ్గర దురద, మోకాళ్ళ నొప్పులు, చిన్న నాటి నుండి కుడి చెవిలో చీము ఉండేవి. ఒక డాక్టరునైనా అందరిలాగే నేనూ నా వైద్య పరిధిలో ఇవన్ని తగ్గని మొండి వ్యాధులుగా భావించాను. కాని పరిధుల్లేని ఈ ప్రకృతి వైద్యం గురించి మిత్రుడు శ్రీ గంగిశెట్టి నర్సింహగారి ద్వారా తెలుసుకొని, సుఖజీవన సోపానాలు పుస్తకం చదివి ఆలోచనాపరుడినై నా భార్యా సమేతంగా ఆదివారం ఉపన్యాసానికి వెళ్లాను. ఆ రోజు ఉప్పు, నూనెల వల్ల శరీరానికి ముప్పు, నీరు ఎక్కువగా సేవించడం వల్ల లాభాలు; మసాళాలు, మాంసాహారం మానవుని ఆహారం కాదు, మానవుడు ప్రకృతి నియమాల ప్రకారం శాకాహారి అను విషయాలు ప్రతిపాదించారు. పంచభూతాత్మకమైన ఈ ప్రకృతిలో మానవుడు పంచభూతాత్మకమైన శరీరాన్ని ధరించాడు. కనుక పంచభూతాత్మకమైన ఆహార సేవనం వల్ల ఏ రోగాలు రావు. ఒకవేళ ఉంటే అవి ఎలాంటి రోగాలైన తొలిగిపోతాయి అను ప్రకృతి సిద్ధాంతాన్ని స్థిరీకరించారు. ఈ సిద్ధాంతానికి ఆమోదం తెలుపుతూ కొందరు ప్రకృతి ఆహారము సేవించినవారు, వైద్యమేలేని

మొండి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు అనగా సుగర్, బ్లడ్ ప్రెషర్, స్థూలకాయం, అలర్జీ, ఆస్త్మా వంటి వ్యాధుల నుండి విముక్తి అయినట్లు తమ అనుభవాలు చెప్పారు. ఆసక్తితో విన్నాం. ప్రకృతి ఆహారం తిన్నాం. ఇక ఆ రోజు నుండి ప్రకృతి ఆహారమే తినుటకు ఉపక్రమించాం. రోజుకు 6 లీటర్ల నీటిని త్రాగుటకు అలవాటు పడ్డాం.

నేను ప్రత్యక్షంగా డా. ఆనంద్ సహలీ, యం. డి. ఫిజీషియన్ గారు బి.పి.నుండి విముక్తి పొందటం, బైపాస్ సర్జరీకి సిద్ధంగా ఉన్న ఇంకొకాయన ప్రకృతి ఆహారం సేవించి సంపూర్ణంగా బాగుపడటం గమనించాను. ఈ ఆహార విధానం యొక్క ఫలితాలను చూచి చకితుడనే అయ్యాను. ఆచరిస్తున్న నాకు కూడా కలిగిన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యపు సూచనలను గమనించి ఆనంద భరితుడనయ్యాను.

చేత మణికట్టు వద్ద ఉన్న తెల్ల మచ్చ పోయింది. తొడలలోని దురద దూరంగా పోయింది. మోకాలు కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గాయి. ఇక చెవిలో చీము గురించి: దీని గురించి చిన్నప్పటినుంచే వైద్యుల దగ్గర చూపించి మందులు వాడాను గాని ఎవరూ తగ్గుతుందని చెప్పలేదు. డాక్టర్ ని అయిన నేను కూడా ఇక అది తగ్గదు అని జీవితాంతం అలానే ఉంటుందని భావించాను. చివరకు రోజూ చెవిలో దూదిపెట్టుకొని చీము బయటకు తీసుకోవటం ఒక భాగం అయ్యింది. ఆ మధ్య నా భార్య ఏమిటండీ! మీ చెవిలోనుంచి చీము కారడం లేదు అనడంతో ఒక్కసారిగా నిశ్చేష్టుడనవడం నా వంతు అయ్యింది. అరె! ఎప్పుడు పోయిందో తెలీకుండానే పోయింది. విచిత్రం ఒక ఆధునిక వైద్యుడికి, అతనికే తెలీకుండా, గమనించకుండా చిన్నతనం నుంచీ ఉన్న సమస్య చేత్తో తీసినట్లు పోవడం! ఇదీ సిసలైన వైద్యమంటే; దీనిని నా దృష్టిలో వైద్యమనరు 'స్వస్థత' (Healing) అంటారు. ఇన్నాళ్ళూ ఆహారాన్ని తప్పుగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ వ్యాధులన్నీ వచ్చాయి. అంతేకాక ఇన్నాళ్ళూ నేను అనారోగ్యవంతుడిని కాదు అనుకునేవాడిని. ఈ ఆహారం స్వీకరించాక, శరీరంలో జరిగిన మార్పులు పరిశీలించాక, ఆనందం అనుభవించాక ఇదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యమంటే! అని

అనిపించింది. ఇన్నాళ్ళూ దీనిని కోల్పోయినందులకు ఎంతో బాధ కలిగింది. ఆహారం యొక్క ప్రాధాన్యత అర్ధమయ్యింది. ఇప్పుడు చెప్పండి డా. రాజు గారు స్థిరీకరించిన ప్రకృతి వైద్య విధానం ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన రీత్యా ఎలా సమన్వయం చేస్తాం. ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం ఈ రోజు విపరీతంగా అభివృద్ధి చెందింది. మనకు తెలుసు వ్యాధి వ్యాధికి కారణాలు వేరు. కనుక చికిత్సా పద్ధతులు గూడా వేరు వేరుగానే ఉన్నాయి. స్పెషలైజేషన్ మరియు సూపర్ స్పెషాలిటీస్ లలో ఎంతో సాధించాం. అయినను సంపూర్ణంగా, శాశ్వతంగా బాగు చేస్తామని ఏ రోగికి హామీ ఇవ్వలేక పోతున్నాము. అంటే ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం ఇంకా పరిపూర్ణ స్థితికి చేరుకోలేదని అర్ధం. లేదంటే అవాంఛనీయమైన పరిధులను అధిగమించలేని అసమర్ధతకు లోనయ్యి విజ్ఞానాడంబరంతో కప్పి పుచ్చుకొంటుంది అని అర్ధం.

నేను పైన పేర్కొన్న బ్లడ్ ప్రెషర్, సుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం, తెల్ల మచ్చలు, తొడలలో దురద, కీళ్ళ నొప్పులు, చెవిలో చీము, మానసిక చికాకు, బైపాస్ సర్జరీ వ్యాధి అను రోగాలు ఒకే శరీరంలో ఉన్నా ఒకదానికి ఒకటి సంబంధం లేదు. వీటన్నిటికి కారణాలు వేరు వేరు అంటే చికిత్సలు వేరు వేరు. పైగా వ్యాధులతో బాధపడే వ్యక్తి ఒక ఫిజిషియన్, ఒక స్కిన్ స్పెషలిస్టు, ఒక అర్థోపెడిషియన్, ఒక ఇ.ఎన్.టి. స్పెషలిస్టు, ఒక సైక్రియాట్రిస్టు, ఒక హార్ట్ స్పెషలిస్టు అను ఇంత మంది వేరు వేరు స్పెషలిస్టులను సంప్రదించాలి. వేరు వేరు మందులు సేవించాలి. డాక్టర్లు చాలా మందైనా రోగి మాత్రం ఒక్కడే. కాని ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానం మాత్రం తద్భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇందులో రోగులు, రోగాలు వేరు వేరైనా చికిత్సా విధానం ఒక్కటే. ఈ ప్రకృతి వైద్యంలో మూల సూత్రం కూడా ఒక్కటే. అన్ని రోగాలకు మూలకారణం మనం భుజించే అప్రాకృతిక ఆహారం + శరీరంలో పేరుకొనిపోయిన మలాలు. కనుక వీటిని సరిచేస్తే అన్ని రోగాలు పోతాయి అని. కనుక అన్నిటికి అందరికి, ఒక్కటే చికిత్స అంటే ఏమిటి? ఇందులో మందులు లేవు చికిత్సలేదు. రోగి లేడు, రోగంలేదు. హాస్పిటల్ లేదు,

డాక్టరు లేడు. ప్రతి ఇల్లు హాస్పిటల్ ప్రతి రోగి డాక్టరే. ఏమి ఎంత విచిత్రం. ప్రపంచ విచిత్రాలలో ఇదొక పెద్ద విచిత్రంగా లేదూ?

ఏ వ్యాధి పీడితుడైనా ఉప్పు, నూనెలు, మసాలాలు లేని శాకాహారం భుజించటం, రోజూ 6 లీటర్ల నీరు నిర్దేశించిన ప్రకారం త్రాగటం, తేనె నిమ్మకాయ నీళ్ళతో ఉపవాసం చేయటం, ఎనిమా తీసుకొనుట, అక్కరకు రాని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం ఇది రోగ పీడితులకు, ఆరోగ్యవంతులకు అందరికీ సమానమే.

ప్రకృతి ఆహారానికీ, తేనెకు ఉన్న ఇంత పెద్ద ప్రభావం గురించి ఆధునిక విజ్ఞానం ఇటు వైపు ఇంకా తొంగి చూడనైన లేదనే చెప్పాలి. కనుక మనమంతా ఈ విషయంలో నిశితంగా ఆలోచించాలి. రీసెర్చి చేపట్టాలి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు వయస్సులో చిన్నవాడైనా ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని ప్రతిపాదించి, ప్రామాణికంగా మినహాయింపు లేకుండా (Without Exception) ఫలితాలు నిరూపించిన దిట్ట. కనుక వారి కుశాగ్రబుద్ధికి, నిశిత విజ్ఞానానికి నిస్వార్థ సేవా పరాయణతకు నా జోహార్లు.

డా. బొమ్మినేని గోపాల రెడ్డి

తపోవన్ హాస్పిటల్, నర్సంపేట,

భువనగిరి మండలం, నల్గొండ జిల్లా

కుటుంబంపై, సంస్థపై ఆధార పడాలనిలేదు

నేను గత 17 సంవత్సరాల నుండి అధిక రక్తపోటు, 5 సంవత్సరాల నుండి చక్కెర వ్యాధి, 4 సంవత్సరాల నుండి సోరియాసిస్, 4 సంవత్సరాల నుండి మలబద్ధకము మరియు 2 సంవత్సరాల నుండి గుండెజబ్బుతో బాధపడుతున్నాను.

పై ఐదు జబ్బులలో నన్ను శారీరకంగా, మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురిచేసినవి గుండెజబ్బు, సోరియాసిస్ మరియు మలబద్ధకము.

గుండె జబ్బుకు కారణమైన ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఉండవలసిన సాధారణ స్థితి 10 నుండి 190 వరకు. కాని అది నాకు 2000 నుండి 3000 మధ్యలో ఉండేది. సోరియాసిస్ ను మందులు వాడి కొంతవరకు అదుపులో పెట్టగలిగినా ఆ జబ్బుకు సమాజం స్పందించే తీరు గుర్తొచ్చి భయం వేసేది.

ఇక మలబద్ధకం 4 సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభమైనట్లు నేను గుర్తించాను. దానిని నివారించుటకు ప్రారంభంలో మందులు 20 రోజులకు ఒకసారి వాడి ఉపశమనం పొందే వాడిని. కాని కాలం గడిచినా కొలది ఆ మందు వాడే కాలాన్ని 20 రోజుల నుండి 15 రోజులకు మళ్ళీ దాన్ని 10 నుండి 8 కి, అలా చివరకు 2 రోజుల కొకసారి, ఆ తర్వాత ప్రతి దినం ఆ మందును వాడాల్సి వచ్చింది. మరి కొంత కాలం గడిచిన తర్వాత ప్రతి దినం ఉదయము, సాయంత్రం వాడాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాత మందు మోతాదును రెండు పూటలా పెంచుతూ పోవలిసి వచ్చింది. అంటే ప్రకృతి విరుద్ధంగా ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకోవలసి వచ్చినది. ఇక దానికి పరిష్కారమేమిటో అంతు చిక్కలేదు.

సరిగ్గా అలాంటి సమయంలో శ్రీ గొట్టి ముక్కల బోసుగారు ఆర్.యస్.యస్. రాష్ట్ర కార్యాలయానికి వచ్చి. డా.మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారి విశేషమైన ప్రకృతి జీవన విధాన పద్ధతి గురించి వివరించి, డాక్టరు గారు రచించిన ప్రకృతి విధానానికి సంబంధించిన 3 పుస్తకాలను బహుకరించి ఇవి చదవండి, ప్రతి ఆదివారం డా. సత్యనారాయణ రాజుగారు ప్రకృతి విధానంపై ఇచ్చే ఉపన్యాసాలను వినండి. ఆ తరువాత మీరు ప్రకృతిని అనుసరిస్తారు. మీలో ఉన్న జబ్బులన్నీ తొలగిపోతాయి. జీవితంలో మరే జబ్బూ మీ దరి చేరదు అని చెప్పారు. వారు చెప్పినట్లే నేను 3 పుస్తకాలూ చదివి వారి ఉపవ్యాసాలు విన్నాను. అప్పుడు శ్రీ బోసుగారు చెప్పినది పూర్తిగా నిజమని విశ్వసించగలిగాను. ఇక ఆచరించి, అనుభవం ద్వారా ధృవపరుచుకుని, తిరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని అవ్వాలని నా మనసు ఉవ్విళ్ళూరినది.

గత పాతిక సంవత్సరాలనుండి నేను ప్రత్యక్ష సమాజ కార్యంలో ఉన్నాను. అందువల్ల మనిషి జీవించడం కొరకు భోజనం చేయాలని కాని రుచి గల భోజనం చేయడం కొరకు జీవించడం కాదు అనే ధృఢవిశ్వాసం కలిగి ఉన్న నాకు; ఉప్పు, నూనె, మసాలాలను మరియు పంచదారను నా జీవితాంతం వాడకుండా ఉండగలందులకు నిర్ణయం తీసుకోవడం క్షణాల్లో జరిగిపోయింది.

నేను పశ్చిమ ఆంధ్రప్రదేశ్ (తెలంగాణ, రాయలసీమ) ప్రాంత రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఉన్నాను. పర్యటనల్లో, ప్రయాణాల్లో ఉన్నా ప్రకృతి విధాన భోజనం నియమానుసారంగా చేయగలిగే వ్యవస్థను నిర్మాణం చేసుకున్నాను. ఎక్కువగా పర్యటించవలిసిన బాధ్యతలో ఉన్న నాకు ప్రకృతి విధానంలో భోజనం నాగా లేకుండా, భోజన విధానంలో ఇబ్బందులెదురు కాకుండా మూడు మాసాలు గడిచిపోయింది. జీవితకాలం ఇలాగే కొనసాగుతుందని పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పగలను.

భగవంతుడు మనకు జన్మను ఇచ్చేముందు వ్యక్తిపరమైన, కుటుంబ పరమైన, సమాజ పరమైన లక్ష్యాలను మనకొరకు ఏర్పరచియే మనకీ మానవ జన్మను ఇచ్చాడు. నేను సాధించాల్సిందేదో శోధించి దానిని సాధించి తీరుతాను. అందుకొరకు నేను జీవించాలి కనుక శరీరానికి పోషకాలు అందించాలి కాబట్టి నేను సరియైన పోషకాహారాన్ని తీసుకుని ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా ఆయుస్సును బాగా వృద్ధి చేసుకుని, నాకు భగవంతుడు నిర్దేశించిన కర్తవ్యాన్ని పూర్తిచేస్తాను అనే సంకల్పబలం, ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవారి కెవరికైనా ఈ విధానంలో ఏ మాత్రం శ్రమగాని, మనస్సుకు కష్టం గాని కలుగదని నేను ఘంటా పథంగా చెప్పగలను.

ఇక రుచులతోకూడిన భోజనం చేయడానికే భగవంతుడు నాకీ మానవజన్మ నిచ్చాడు. రుచులతో కూడిన భోజనం చేయలేనప్పుడు నాకీ జన్మఎందుకు? వృధా! అనుకునే వారికి ఈ ప్రకృతి విధానం పాటించడం సాధ్యం కాదు.

నా ప్రకృతి విధాన భోజనం డా.మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు ఇచ్చిన సూచనల ప్రకారమే 6-3-99 నుండి పాటిస్తున్నాను. ఉదయం 6 నుండి 6-30 లోగా క్యారట్, టమోటో రసం తీసుకుంటున్నాను. ఆ తర్వాత 7-30 నుండి 8-30 లోపుగా అల్పాహారంగా మొలకెత్తిన గోధుమలు, అల్పాల్ఫా, పెసలు, శనగలు, వేరుశనగలు, బాదం గింజలు ముప్పావు కిలో వరకు 45 నిమిషాల పాటు బాగా నమిలి తింటున్నాను. మధ్యాహ్న భోజనంలో ఉప్పు, నూనె, మషాలాలు మరియు పంచదార లేని కూరగాయల కూర మరియు ఆకుకూర 1 1/4 కిలోను రెండు పెద్ద సైజు రాగి మరియు యవల పిండి రొట్టెలతో బాగా నమిలి తింటాను. యవల రవ్వను ఎక్కువ పెరుగుతో తినడం చేస్తున్నాను. ఇక సాయంత్రం 4-30, 5-00 గంటల మధ్యలో తిరిగి క్యారెట్, టమాటా రసం తీసుకుంటున్నాను. చివరగా సాయంత్రం 6-7 గంటల మధ్యలో కడుపుకు చాలినంతగా పండ్లు తీసుకుంటున్నాను. ఉదయం ఘనాహారాన్ని తీసుకునే ముందు 4 లీటర్ల నీరు, ఘనాహారం నుండి రాత్రిలోగా 4 1/2 నుండి 6 లీటర్ల అనగా రోజుకు 8 1/2 నుండి 10 లీటర్ల నీరు త్రాగుతాను.

నా స్వభావరీత్యా చిన్నతనం నుండి రుచితో నిమిత్తం లేకుండా నా శరీరానికి సరియైన పోషకాహారాన్ని అందించగలిగే ఆహారాన్ని మహా ఇష్టంగా తినగలిగే నాకు ప్రకృతి విధాన ఆహారంలోకి మారడం ఇసుమంత ఇబ్బందిని కూడా కలిగించలేక పోయింది.

ప్రతి జీవి శరీరంలో కోటాను కోట్ల జీవకణాలు జన్మించిన నాటి నుండి స్వర్గస్థులయ్యే వరకు ఆ జీవి శరీర ఆరోగ్యం కొరకు మరియు మానవుల మనస్సు, బుద్ధులను కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచేందు కొరకు సమిష్టిగా నిరంతరంగా శ్రమిస్తూనే ఉంటాయి. మనం ఉప్పు, నూనె, మషాలాలు వాడి ఉడికించి తినే రుచికర ఆహార పద్ధతిని అనుసరించడం వల్ల క్రమంగా మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కణజాలం స్వయంగా అనారోగ్యం పాలవడం మాత్రమే కాక అవి జీవించే కాలం నాల్గోవంతుకు తగ్గిపోతుంది. కేవలం ఈ మార్పు జరిగినందువల్లనే మన శరీరంలో దీర్ఘరోగాలు వచ్చి, కోపం, అసహనం, తొందరపాటు, ప్రశాంతత కరువవడం లాంటి లక్షణాలు బాగా పెరిగి మనకూ మన చుట్టూ ఉండే వారికి ఇబ్బంది కలిగిస్తూంటాము. ఈ విషయాన్ని డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాల్లోను, పుస్తకాలు చదివిన్నూ గ్రహించగానే, ప్రకృతి విధానాన్ని పాటించడం వల్ల కణాలు తిరిగి సంపూర్ణంగా ఆరోగ్యవంతం అవుతాయి. తద్వారా మన శరీరం ఆరోగ్యవంతం అవడంతోపాటు మానసిక, బుద్ధిపర లక్షణాల్లో అనుకూలంగా మార్పు వస్తుందనే ధృఢవిశ్వాసంతో ఉప్పు మానివేశాను.

డిసెంబర్ 25-98 నుండి నేను ఉప్పు మానేసిన భోజనం తినడం ప్రారంభించినాను. వారం తర్వాత 1-1-99 నుండి వండిన కూరకు బదులుగా సలాడ్స్, మొలకెత్తిన గింజలు, మరియు పండ్లు తింటూ, నాకున్న దీర్ఘవ్యాధులకు వాడుతున్న అల్లోపతి 18 బిళ్ళలు, ఆయుర్వేద, హోమియో, యునాని మందులతో పాటు ఇతర చిట్కా పద్ధతులు కూడా అదే రోజు నుండి మానివేసినాను, 18 రోజులు అలా పాటించి, 19-1-99 న నేను డా.రాజుగారిచ్చిన సలహా ప్రకారం వారి మార్గదర్శకత్వంలో ప్రకృతి విధానంలో చేరిపోయి

ఉపవాసం ప్రారంభించాను. వారం తర్వాత మా శ్రీమతిగారు కూడా వారికే జబ్బులూ లేకపోయినప్పటికి నాతో చేరి ఉపవాసం ప్రారంభించినారు. వారు 23 రోజులు నేను 41 రోజులు ఇనిస్టిట్యూట్ లో ఉండి తేనె నిమ్మరసంతో కూడిన ఉపవాసం భాగం పూర్తి చేసినాము. ఉడికించిన భోజనంలోకి రావడానికి ఆ తర్వాత ఆమెకు 12 రోజులు, నాకు వారం రోజులు పట్టినది.

ఫలశృతి: 5 మాసాల నుండి నా దీర్ఘవ్యాధులకు వాడుతుండే మందులన్నీ మానేసినప్పటికీ ప్రతినెలలో 10-15 రోజులపాటు పచ్చికొబ్బరిని భోజనంలో తీసుకుంటున్నప్పటికీ, గుండె జబ్బు రావడానికి కారణమైన ట్రైగ్లిసరైడ్స్ 3000 నుంచి నార్మల్ కు (10 -190) వచ్చినది, మలవిసర్జన రోజుకు 2 లేదా 3 మార్లు సాఫీగా జరుగుతూ ఉన్నది. సోరియాసిస్ జాడలు లేవు. మామిడి, ద్రాక్ష, సపోటా, అరటిపండ్లు నియమానుసారం రోజూ తింటునప్పటికీ చక్కెర వ్యాధి పత్తాలేకుండా పోయింది. ఇక అధిక రక్తపోటు గత 17 సంవత్సరాలలో ఏ ఒక్కరోజు అల్లోపతి బిళ్లలు వాడకున్నా, టెన్షన్ వచ్చినా, శరీరం బాగా అలిసి పోయినప్పుడూ పెరిగిపోతూ ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ జబ్బు ఐపు లేకుండా పోయింది. ప్రకృతి విధానంలోకి రావడంవల్లే నేటికీ ఏ జబ్బూ దరి చేరకుండా తిరిగి సమాజ కార్యంలో చురుకుగా పాల్గొంటూ పర్యటించగలుగుతున్నాను. నా కోపం, తొందరపాటు, అతి పరిశుభ్రతను పాటించడం కొంత వరకు తగ్గింది. అనుష్ఠానం (ధ్యానం) లో ప్రశాంతత బాగా పెరిగింది.

గత 23 సంవత్సరాలుగా నేను వాడుతున్న కళ్ళ అద్దాలు స్నానం మరియు పడుకునేటప్పుడు మినహా పూర్తి సమయం ధరించేవాడిని. దగ్గరి చూపుకు మరియు దూరపు చూపుకు కూడా. ప్రకృతి విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నప్పటి నుండి క్రమేపీ చూపు మెరుగవుతూ ప్రస్తుతం దూరపు చూపుకు కళ్లద్దాలు అసలే వాడడం లేదు. ఇది వరకు దగ్గరి చూపుకు అద్దాలు తీసి చదువాలనుకుని అక్షరాలను చూస్తే అలికినట్లుండేది. అది పెద్దగా మెరుగు కాకున్న అలికినట్లుండే స్థితి లేక పోగా వ్రాసిన అక్షరాలను పోల్చుకోగలుగుతున్నాను.

నేను ఆరోగ్యం కావాలని ప్రకృతిని ఆశ్రయించినప్పుడు నేను కళ్ళ ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించలేదు. ఇందుకు ఆనందంగా ఉంది. భవిష్యత్తులో దగ్గరి చూపు కూడా మరింత మెరుగవుతుందని ఊహిస్తున్నాను.

డా.సత్యనారాయణరాజు గారు ఇనిస్టిట్యూట్ నుంచి కాని ఇతరత్రా కాని జీతం ఏదీ తీసుకోకుండానే పనిచేస్తున్నారు. వారి వద్ద ఆరోగ్యాన్ని పొందిన వారి దగ్గర నుండి కూడా ఫీజు తీసుకోరని తెలిసింది. అంతేకాదు ఇనిస్టిట్యూట్ లో భోజనం చేసిననాళ్ళు రోజుకు 50 రూ.లు చెల్లించేవారు. ఇదంతా చూచిన నేను ఆశ్చర్యపోయి డా.రాజు గారినే అడిగాను. వారు, నేను ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించను అన్నారు. జీవితాంతం ఇలాగే ఉండగలరా అన్న ప్రశ్నకు ఉండగలను అన్నారు. ఎందుకు? కారణం ఏమిటి? అని అడగ్గా వేలాది సంవత్సరాలుగా ఈ దేశంలో వైద్యులు ప్రతిఫలాన్ని ఆశించక ఆపన్నులకు సేవ చేశారు కదా! దానిని ఆదర్శంగా తీసుకున్నాను అన్నారు. అయినా నేను చేసేది వైద్యం కాదు, ధర్మాచరణ మాత్రమే. ఆ ఆచరణలో నేను పొందిన అనుభవాలను **అడిగినవారికి కాదనకుండా అందిస్తున్నాను అంతే. ఈ పవిత్ర భారతదేశంలో ధర్మాన్ని ఆచరించిన వారు ధనాన్ని ఆశించిన చరిత్ర లేదు. ఆ ధర్మం నా జీవన విధానంలో ఒక భాగం అన్నారు. ఎంత అసామాన్య వ్యక్తిత్వం!**

మీ లక్ష్యం ఏమిటి అని అడగ్గా ప్రజలందరి జబ్బుల కొరకు ఖర్చు చేసే వేలాది కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే మందుల ఖర్చు సమాజానికి, కుటుంబాలకు మిగిల్చి దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదం చేయడమే నా సంకల్పం అన్నారు. మీ జీవితకాలంలో అది సాధ్యం అవుతుందనే విశ్వాసం ఉందా? అని అడగ్గా మీరు ఆర్.యస్.యస్. లో పనిచేస్తున్నారు కదా 75 సంవత్సరాల క్రితం దానిని ప్రారంభించిన వారు వెంటనే అది సాధ్యమే అనుకొని ఉండరు కదా! మంచి పని విజయం పొందకుండా ఉండదు. నిష్ఠతో, ఏకాగ్రతతో, సేవాభావంతో, సమయం ఇచ్చి, కష్టపడి పనిచేస్తే మనం లక్ష్యం వైపు పురోగమిస్తాం. అది చూచి

ప్రేరితులైనవారు మనకు సహకరిస్తుంటారు. మన తదనంతరం కూడా అలాంటి వారే ఈ కార్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తారు అన్నారు. **మనందరం వారి యొక్క ఈ ఉద్యమంలో చేయికలుపుదాం, నవజీవన విధానానికి నాంది పలుకుదాం.**

ముగింపుగా నేను విశ్వసిస్తున్న వాక్యం చెబుతాను. జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా ఉంటూ సమాజ కార్యం చేస్తూ, కుటుంబంపై, సంస్థపై ఆధారపడని విధంగా నా ఆరోగ్యం ఉంటుందనే సంపూర్ణ విశ్వాసంతో ఉన్నాను. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షించే.

ముదుగింటి మల్లారెడ్డి

సామాజిక కార్యకర్త, 606, ఎవరెస్ట్ బ్లాక్

ఆదిత్యా ఎన్ క్లేవ్, అమీర్ పేట - హైదరాబాదు.

మా కుటుంబమంతా ఇదే జీవన విధానం

మన పురాణాలలో, ఇతి హాసాలలో "మృతసంజీవిని వైద్యం" గురించి ప్రస్తావించారట. అది ఎంత ప్రభావం కలిగించిందో మనం ఇప్పుడు చెప్పలేము. కాని మన డాక్టరు గారు స్వయంగా ప్రయోగాలు చేసి, ప్రకృతి జీవన విధానములో అద్భుత ఫలితాలు సాధించి మనముందుంచారు. ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు పూర్తిగా లేని ఆహారం తినగలుగుతామని, అటువంటి ఆహారంతో ఆరోగ్యాన్ని పొందుతామని గాని మేమెవరూ ఊహించలేదు. అసలు ఇదే దేవుడు మానవుడు తినడానికి అర్హత కలిగించిన అసలైన ఆహారమని తెలియదు. ఈ విధానాన్ని లోకానికి పరిచయం చేయడమే కాకుండా, దానిని ఎంత రుచికరంగా చేసుకోవచ్చో కూడా తమ పుస్తకాలలో వ్రాసారు. ఆయన ఉపన్యాసాల ద్వారా కూడా ఎంతో విజ్ఞానాన్ని అందించారు. ఆరోగ్యాన్ని పొందిన వారి అనుభవాల ద్వారా ఇన్నాళ్ళూ మనం తినే ఆహారము ఎంత అనారోగ్య హేతువో నిరూపించారు. అందరి అనుభవాలు, ఆనందం చూసి నేను, మా కుటుంబంలోని వారందరమూ ఉత్తేజితులమయ్యాము. ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ తిరిగి అందరమూ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందాము. తరాలు ఎన్నైనా అంతరంగ మొక్కటేనన్నట్లు డాక్టరు గారి దయవలన ఈ జీవన విధానము మా ఇంటిలోని నాలుగు తరాల వారికి సంపూర్ణంగా అవగతమయ్యింది. ఇప్పుడు అనుభవ పూర్వక మయింది. ఇప్పుడు అందరం మంచి మనసులతో, మంచి ఆలోచనలతో గడుపుతున్నాము. గృహమే ఒక బృందావనంలా ఉంది.

నాకు చాలా చిన్న వయసులోనే గర్భసంచి తీసివేయవలసి వచ్చింది. అది జరిగి 25 సంవత్సరాలు అయింది తర్వాత తీవ్రమయిన మైగ్రెయిన్, అసలు నిద్ర పట్టక పోవడంతో నేను చాల బాధపడుతూ వచ్చాను. దానికై రకరకాల వైద్య

విధానాలు, మందులు వాడినా తగ్గలేదు గాని క్రొత్త బాధలు వచ్చాయి. 'ఎసిడిటీ', మోకాళ్ళ నొప్పులు, పాదాల నొప్పులు వెన్ను బాధలు మొదలయిన వాటికి కూడ వైద్యం తీసుకున్నాను. అయినా తలనొప్పి విపరీతమై ఎప్పుడూ ఉంటూ భరించలేని స్థితికి చేరుకున్నాను. నా జీవితంలో ఆ తలనొప్పి, నిద్రలేమి నుంచి విముక్తి ఉంటుందని అనుకోలేదు. కాని ఉప్పులేని ఆహారం, ఎక్కువగా మంచినీరు తీసుకోవడం ద్వారా మొదటి రెండు నెలలలోనే నా తలనొప్పి పూర్తిగా ఉపశమనం కలగడం జరిగింది. నిద్ర చాలా బాగా పడుతోంది. ఎసిడిటీ మాయం అయింది. ఇది వరకటి కంటే ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా పని చేసుకోగలుగుతున్నాను. శరీరం చాలా తేలికపడి మానసికంగా, శారీరకంగా చాలా సుఖంగా ఉండగలుగుతున్నాను.

మా నాన్నగారు 85 సంవత్సరాల పైబడి వయస్సు కలవారు. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, సాత్వికాహారం తీసుకున్నా ఆయనకు మోకాళ్ళ నొప్పులు (నడవలేనంతగా) కాళ్ళకు నీరు, జీర్ణకోశ బాధలు ఉండేవి. ఆయన, మా అమ్మగారు, పెద్దమ్మగారు, మా అమ్మాయిలు, మనుమలు అంతా కూడా ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకొంటున్నారు. మా నాన్నగారి మోకాళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళకు నీరు పట్టడం, జీర్ణకోశ బాధలు పూర్తిగా తగ్గాయి. అమ్మగారు, పెద్దమ్మగారు వాళ్ళు అయితే రోజుకి 20-30 టాబ్లెట్స్ వేసుకునేవారు. ఇద్దరికీ heart complaints, sugar, motion అవక పోవడం వంటి బాధలు ఆ ఆహారం తీసుకోవటంతో పూర్తిగా తగ్గి, మందులు పూర్తిగా మానివేసే స్థితి వచ్చింది. మిగిలిన వారు అనారోగ్య సమస్యలు లేనప్పటికీ ఉప్పులేని ఆహారం, మంచినీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన ఉన్న బాధలు తగ్గి శరీరం చాల తేలికగా ఉంటోంది. **తరాల అంతరాలను అధిగమించి అందరికీ ఆచరణ యోగ్యంగా మలచిన డాక్టరుగారి జీవన విధానము యొక్క పరిపూర్ణతకు భిన్న వయస్సులు, భిన్న మనస్సులు గల వారైనప్పటికీ వారి అభిరుచులు వేరైనప్పటికీ ప్రకృతి రుచిని ఆస్వాదిస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని పొందిన మా నాలుగు తరాల గాథే**

నిదర్శనం. డాక్టరు గారు మానవత్వంతో నిస్వార్ధంగా తెలియచేసే ప్రకృతి జీవన విధానంతో మేము అందరము పూర్తి లాభం పొంది ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడం ఎంత మహత్తరమైన ఫలితాలను ఇస్తుందో పదిమందికి ఇలా స్వీయానుభవం వ్రాయడం ద్వారా తెలుస్తుందని మీ ముందు ఉంచడం జరిగింది.

రుద్రరాజు కుసుమ

w/o సీతారామరాజు

కూకట్ పల్లి, హైదరాబాదు.

రోజూ ప్రకృతి ఆహారం - అప్పుడప్పుడు ఉప్పున్న ఆహారం

అందరికీ నా నమస్కారములు,

నా పేరు ఉమ, మాది అమలాపురం, నా వయస్సు 42 సంవత్సరములు. నాకు ఊహ తెలిసిన దగ్గర నుండి అనారోగ్యముతో బాధపడేదాన్ని. వివాహమై మాకు పాప పుట్టినప్పుడు పెద్ద ఆపరేషన్ చేయవలసి వచ్చింది. ఆ తరువాత మూత్రాశయంలో బాధలు ప్రారంభమయ్యాయి. కాకినాడ, హైదరాబాదు, మద్రాసు అపోలోలో వైద్యం చేయించుకున్నా బాధ తీవ్రత తగ్గింది కాని పూర్తిగా పోలేదు. ప్రతి 6 నెలలకు మద్రాసు వెళ్ళి మూత్రాశయం (Dilatation) విస్తారం చేయించుకోవలసి వచ్చేది. ఇక జీవితం అంతా హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరుగుతూ బ్రతకాలని మానసిక అందోళనతో రోజులు గడిచేవి. దీనికి తోడు దగ్గు, రొంప, అలెర్జీలు, జ్వరం, ఆస్తమానూ వస్తుండేవి. ఏ పదార్థాలూ పడేవికాదు. తింటానికి కూడా నోచుకోలేదన్నట్లు అయిపోయింది. కాని మసాలాలు, టిఫిన్లు, పలావులు లేనిదే ఉండలేను. అందుకే 75కిలోలకు బరువు పెరిగాను.

చివరికి 1996 లో డాక్టరు గారిని కలవడం జరిగింది. వారు ప్రకృతి వైద్యం నేను చేబుతాను, ప్రకృతి ధర్మాన్ని నేను అనుసరిస్తున్నాను. దానినే జీవన విధానముగా మీరు గ్రహిస్తే, రుచులను పూర్తిగా వదలగలిగితే మీకు ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది అని చెప్పారు. వారు చెప్పిన ప్రకారం రుచులే రోగాలు అని గ్రహించి జీవితంలో సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వాటిని వదిలివేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. నాకు పూర్తి నమ్మకం కలిగింది. ఉపవాసం ప్రారంభించాను. మూత్రాశయం ఇబ్బంది, ఇతర బాధలన్ని పూర్తిగా నివారణ అయ్యాయి. ఆ తరువాత నుండి ప్రకృతి ఆహారం ప్రారంభించాను. రోజూ

మొలకెత్తిన ఆహారం, పుల్కాలు, ఆకుకూరలతో రెండు పూటలా భోజనం చేసేదానిని. 75 కేజీల నుండి 53 కేజీల వరకు నా బరువు తగ్గింది. శరీరం గట్టి పడింది. శక్తివంతంగా మారింది. నా ఆరోగ్యము ఇంత బాగుపడుతుందని నేను కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఈ ఆనందం అనుభవించిన వారికే అర్థమవుతుంది. భగవంతుడే డాక్టరుగారి రూపంలో మా ఇంటికి వచ్చి ఆరోగ్యాన్ని అందించాడు.

ఈ ప్రకృతిని మనసారా ఆశ్రయించడం వలన నాలోని వికృతులన్నీ దూరమయ్యాయి. ఇప్పుడు ప్రకృతికి మరింత దగ్గరయ్యాము. గత ఉగాది నుంచి రోజూ ఉదయం వండిన ప్రకృతి ఆహారం తింటూ, సాయంత్రం ఆయా కాలాలలో దొరికే పండ్లు కడుపు నిండా తింటున్నాము. దాంతో శరీరం ఇంకా తేలికగా ఉండి, శక్తివంతంగా ఉంటున్నది. ఇంతటి ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన ఈ ఆహారాన్ని జీవితకాలంలో వదలకూడదని నిశ్చయించుకొన్నాను. అవసరానికి బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు, వివాహాలకు వెళ్ళినప్పుడు, పార్టీలకు వెళ్ళినప్పుడు మామూలు ఆహారం తింటాము. ఆ రోజున అన్నిరకాలు భయం లేకుండా తినగలుగుతున్నాము. ఇది వరకటిలా పలావులు, టిఫిన్లు తింటే వచ్చే తేడాలు ఏమీ రావడం లేదు. అందరితో కలసి భోజనం చేసామన్న తృప్తి మిగులుతుంది. ఆ ఆహారం వలన వచ్చిన చెడును వెంటనే పోగొట్టుకోవడానికి ఉపవాసం ఉండనే ఉంది కదా! డాక్టరు గారు చెప్పినట్లు ప్రతి రోజు ప్రకృతి ఆహారం - పట్టు బట్టలు కట్టు కొన్నప్పుడు (అంటే పండగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు అని) విందు భోజనం చేస్తున్నాము. ఇటు నాలుక కోరిన రుచిని అప్పుడప్పుడూ తింటూ, అటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే విధానాన్ని బోధించి మాకు సుఖ జీవనాన్ని ప్రసాదించిన డాక్టరుకి ఏమిచ్చి ఋణం తీర్చుకోగలము.

చివరిగా ఒక మాట 'ఆహారమే ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది' అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకొని రోగాల రాగాలతో కాలయాపన చేసే కంటే ఈ విధానంలోని గొప్పదనాన్ని అందరూ తెలుసుకుని తక్షణమే ఆచరిస్తే తక్కువకాలంలోనే సుఖశాంతులు

పొంది, జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చని నా నమ్మకం. ధర్మో రక్షతి రక్షితః.

S.ఉమ

W/o S.S.N.రాజు

కొంకాపల్లి,

అమాలాపురం - 533201

చుండ్రు నుండి విముక్తి

నా పేరు జొన్నవాడు మణిపాల్ రెడ్డి. వయస్సు 32 సంవత్సరాలు. నేను 20 సంవత్సరాలుగా చుండ్రుతో బాధపడుతున్నాను. 15 సంవత్సరాలుగా చెమట కంపు, అజీర్ణము మరియు మలబద్ధకములతో బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో మందులను, సబ్బులను మరియు శాంపూలను గత 15 సంవత్సరాలుగా వాడుతూనే ఉన్నాను. మార్పు లేదు.

ఫిబ్రవరి 1999 లో డాక్టరు గారి గురించి విని, 'ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్' లో జరిగే వారి ఆదివారం ఉపన్యాసాలు వింటూ వారు వ్రాసిన పుస్తకములు 1) సుఖజీవన సోపానాలు 2) ఆహారం - ఆలోచన మరియు 3) ఉపవాస ధర్మం చదువుతూ, వాటిలో సూచించిన విధంగా ఉప్పు, నూనెలు మొదలైనవి లేని శాఖాహారాన్ని భుజిస్తూ రోజూ రెండు సార్లు చన్నీటి తల స్నానం చేస్తున్నాను.

పూర్వం మందులు వాడినా, షాంపూలు వాడినా పోని చుండ్రు 15 రోజులలో పూర్తిగా పోయింది. చెమట కంపు సబ్బు పెట్టినా పోయేది కాదు, కాని రెండు నెలలు తరువాత ఏ సబ్బు పెట్టకున్నా పోయింది. అజీర్ణం, మలబద్ధకం 50% తగ్గింది. ఇవి కూడా పూర్తిగా నయమవుతాయని నమ్మకం నాకు ఉంది.

వీటన్నిటి ఫలితంగా నా పని సామర్థ్యం రెట్టింపయింది అనిపిస్తుంది. పనిచేస్తే అలసటకు బదులుగా ఆనందం వస్తుంది. ఇప్పుడు నేను ఇదే విధంగా జీవిస్తూ ఇంకా నా పని సామర్థ్యాన్ని, ఆనందాన్ని వృద్ధిచేసుకోవాలనుకుంటున్నాను.

ఇక మానసికంగా నాకు చాలా ఉద్రిక్త స్వభావం ఉండేది. ప్రతి చిన్న తప్పునూ భూతద్దంతో చూసే వాడిని. ఇప్పుడు ఇది దాదాపు 60% తగ్గిందని చెప్పగలను. ప్రకృతి ధర్మాన్ని అనుసరించక పూర్వం మనస్సును, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించాలి అని అనుకునేవాడిని కాని ఎంత ప్రయత్నించినా సాధ్యపడేది

కాదు. ఇంద్రియాలను నిగ్రహించాలంటే అది అందరికీ సాధ్యపడేది కాదు అనుకునేవాడిని. ఈ ఆహారం తీసుకున్న తరువాత మనస్సు, ఇంద్రియాలు అనే వాటిని నిగ్రహించాలని మీరు కోరుకోకపోయినా అది తేలికగా సాధ్యమవుతుంది. ముందుగా ఆహారాన్ని సరియైన విధంగా తీసుకుంటే ఇంద్రియాలు, మనస్సు దానంతట అవే సక్రమమైన దారిలోనికి అతి తక్కువ కాలంలోనే వస్తాయి అని స్వానుభవంతో తెలుసుకోగలిగాను.

మీరూ ఈ విషయాలను పరిశీలించి, పరీక్షించి ప్రకృతి ధర్మంలో జీవించవచ్చు. ఇదే మీ అందరికి నా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం.

జె. మణిపాల్ రెడ్డి

జనంపల్లి, రామన్న పేట, నల్లగొండ

తలలో పేలు పోయినవి

ఆరోగ్యాభిమానులకు నమస్కారములు !

నా పేరు ఎ. ప్రణీత. నా వయస్సు 13 సంవత్సరాలు. 9 వ తరగతి చదువుతున్నాను. మా కుటుంబంలో అమ్మగారు, నాన్నగారు, తమ్ముడు ప్రశాంత్ ఉంటున్నాము. నాకు గత 5 సంతత్సరముల నుండి తలలో విపరీతమైన పేలు, పొట్టురాలుట ఉండేది. మా నాన్నగారు నన్ను చూస్తేనే చీదరించుకొనేవారు. ఎవ్వరితో మాట్లాడుతున్నా, ఏ పని చేస్తున్నా, చదువుతున్నా నా మనసంతా తలలోనే ఉండేది. ఒక చేతితో ఎపుడూ తలగోక్కునేదాన్ని, పేలు పోవడానికి అల్లోపతి డాక్టర్ గారి సలహా మేరకు చాలా మందులు వాడాను. షాంపూలు వాడినాను. అయినా పోలేదు. ఏం చేసినా పోని ఈ పేలబాధతో దేనిమీదా ఏక్రాగత ఉండేది కాదు. ఏదీ సరిగ్గా చేయలేక పోయేదానిని. చదువు సరిగ్గా సాగేది కాదు.

ఈ సమయంలోనే నాన్నగారు, అమ్మగారు గత 5 నెలలు నుండి డాక్టరు గారి అమూల్యమైన పుస్తకాలు చదివి ప్రకృతి విధానాన్ని పాటిస్తున్నారు. రోజూ మంచినీళ్ళు 5, 6 లీటర్లు త్రాగడం చేస్తున్నారు. మమ్మలను కూడా త్రాగమనే వాళ్ళు. ప్రొద్దున మొలకలు తిని, చల్లని నీళ్ళతో రోజూ తలస్నానం చేయమనే వారు. కాని చెయ్యలేదు. కాని తరువాత మా నాన్నగారి, అమ్మగారి అనుభవాలు చూసి, వారి ఆనందాన్ని చూసి, మాటలు విని వారి సలహా ప్రకారం ఉదయం రెండు లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగి, తరువాత మొలకలు తిని, ప్రకృతి ఆహారం తినటం ప్రారంభించాను. రోజూ తలస్నానం చేయటం కూడా ప్రారంభించాను. దాంతో డాక్టరు గారు పుస్తకంలో వ్రాసిన విధంగా జరిగి అంటే తలకి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి, ప్రకృతి ఆహారం వలన శరీరంలోని చెడు అంతా పోయి నెమ్మది నెమ్మదిగా తలలోని పేలు పోవడం మొదలైంది. మూడు నెలలలో తలలో పేలు మొత్తం

పోయినవి. మలబద్ధకం మొత్తం పోయింది. తల నొప్పి అనేది ఏ మాత్రం లేకుండా పోయింది.

ఇది వరకూ రోజూ తలస్నానం చేస్తే తలనొప్పి, ముక్కుదిబ్బడ, దగ్గు, రొంప వస్తాయని భయపడేవాళ్ళం. వారానికి ఒకసారి మాత్రమే తలస్నానం చేసేదానిని. ఇప్పుడు రోజూ తల స్నానం చేయడం మూలాన వెంట్రుకలు ఊడవు, పేలు, చుండ్రు, తలలో దురద ఉండవు అని అనుభవపూర్వకంగా మీ అందరికి తెలియచేసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు చాలా హాయిగా, ఆనందంగా ఉంది. ఇదే విధానాన్ని జీవితాంతం పాటించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. భగవత్ సమానులు డా.రాజుగారికి కృతజ్ఞతలు.

ఎ. ప్రణీత,

D/O. దామోదర్ రెడ్డి,

4-46/13/1, శ్రీ సాయినగర్ కాలనీ,

రామచంద్రాపురం, మెదక్.

తీవ్రమయిన తల నొప్పి తగ్గింది

నేను గత 20 సంవత్సరములుగా తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నాను. అనేక మంది డాక్టర్లను సంప్రదించి, చాలా మందులు వాడినా ఏమీ ప్రయోజనం కలుగలేదు. వారమునకు 4 రోజులు తలనొప్పితో బాధపడే వాడిని. వర్షానికి ముందు ఉరుములు, మెరపులలాగ, తలనొప్పి వచ్చే ముందు నాకు కొన్ని సూచనలు వచ్చేవి. ఆ బాధ తలచుకొంటేనే భయం వేస్తుంది. వెంటనే ఒక మాత్ర వేసుకొనే వాడిని. మరలా కొన్ని గంటలలో రెండవమాత్ర కూడా వేసుకోవలసి వచ్చేది. రెండు మాత్రలు వేసినప్పటికీ ఇంకా నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటూ, మానసికంగా చిరాకుగా ఉండేవాడిని. నా చిరాకు ఆఫీసులో అందరికీ తలనొప్పిగా అర్థమయ్యేది. ఇంటికి వెళ్ళిన వెంటనే పెద్దటవలు నెత్తికి గట్టిగా చుట్టుకొని ఎవరిని నన్ను పలుకరించవద్దని ఒంటరిగా గడవలసి వచ్చేది. ఈ విధముగా వారానికి నాలుగు రోజులు నరకయాతన పడేవాడిని. ప్రయాణాలు చేసినా, కష్టపడినా, భోజనం లేటయిన ఇక నొప్పి మొలయ్యేది. ఎంతమంది డాక్టర్లను మార్చినా ఇది ఇక పూర్తిగా పోదు, తాత్కాలిక ఉపశమనమే అనేవారు. ఇంకొంత మంది మీకు టెన్షన్ పూర్తిగా లేకుండా చేసుకోండి అనేవారు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, హెూమియోపతి, ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడినా నాకు ప్రయోజనం శూన్యం. కొంత మంది 50 సంవత్సరాలు వయస్సు దాటిన తరువాత పోవచ్చని సలహాలిచ్చేవారు. ఈ బాధతో మిగతా శేష జీవితం ఎలా గడపాలని ఆందోళన ఎక్కువ అయ్యింది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నా సహెూద్యోగుల ద్వారా డాక్టరు సత్యన్నారాయణ రాజుగారి ప్రకృతి వైద్య విధానం గురించి వినడం జరిగినది. తదుపరి డాక్టరుగారి ప్రతి ఆదివారము (2 వ వారం మినహాయించి) ఉపన్యాసమునకు హాజరు కావడం జరిగినది. ఆయన సలహా మేరకు సరైన పద్ధతిలో నీరు త్రాగి, ఉప్పు మానడం వలన గత 20 సంవత్సరాలుగా నన్ను తీవ్రముగా బాధించిన తలనొప్పి 10 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గినది. మరలా ఈ రెండు

నెలల నుండి అసలు రాలేదు. కేవలం ఉప్పుమాని, ఆహార నియమాలు డాక్టరు గారి సలహా మేరకు పాటించడం వలన అనేక ఇతర బాధల నుండి విముక్తి పొందుతున్నట్లుగా ఇతరుల అనుభవములన్ని బట్టి కూడా తెలియచున్నది. అంతేకాక ఉప్పు మానడం వలన ఏ రకమైన ఇతర ఇబ్బందులు నాకు ఎదురు కాలేదు.

దీర్ఘకాలంగా ఉన్న తలనొప్పి బాధనుండి నన్ను విముక్తి చేసినందుకు డాక్టరు గారు శ్రీ సత్యనారాయణ రాజు గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఇట్లు

వి. వ్యాఘ్రేశ్వర శర్మ,

208, నీలాద్రి బ్లాక్,

సెవన్ హిల్స్ అపార్టుమెంట్సు,

ఆపోజిట్ జె.ఎన్.టి.యు.,

కుకట్ పల్లి, హైదరాబాదు - 72

కళ్ళు తిరుగుట తగ్గింది

మిత్రులు డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజు గారి అద్భుతమైన ప్రకృతి ఆరోగ్య సూత్రములను తెలిసికొని చాలా ఆనందపడ్డాను. ప్రకృతి వైద్యాన్ని స్వీకరించి ఆచరిస్తున్న పెద్దలు శ్రీ మూర్తిరాజుగారి ద్వారా పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. తదుపరి నా ధర్మపత్ని ద్వారా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకొని ఆకర్షితుడయ్యాను. మహాత్మాగాంధీ గారి మనుమరాలు శ్రీమతి కులకర్ణిగారు వచ్చినపుడు ప్రకృతి ఆశ్రమాన్ని దర్శించే అవకాశం కల్గింది. డాక్టరు రాజుగారు చేస్తున్న కృషికి ఎంతో ఆనందపడ్డాను.

నా మటుకు నాకు కండ్లు తిరుగుతున్నాయని అప్పుడుప్పుడు అనుకునేవాడిని. అల్లోపతి డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళి సంప్రదించగా 'ఆస్పిరిన్' వాడమని సలహా ఇచ్చారు. దానిని పాటించాను కొద్ది రోజులు. కాని ఏమీ ప్రయోజనం లేకపోయింది. డాక్టరు రాజుగారి సలహా ప్రకారం 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగటం, తేనె త్రాగటం మరియు కూరగాయల రసం సేవించటం కారణంగా పూర్తి స్వస్థత చేకూరిందని భావిస్తున్నాను. ఎంతో ఉత్సాహంగా కూడా ఉంటున్నది.

డాక్టరు సత్యన్నారాయణ రాజుగారు చేస్తున్న ఈ మహత్కర్యము, కృషి సమాజానికి ఉపయోగపడాలని ఎందరో ఆరోగ్యవంతులు కావాలని కోరుకుంటున్నాను. డాక్టరు రాజుగారికి భగవంతుని ఆశీస్సులు ఉండాలని కోరుకుంటూ.....

ఇట్లు

నాదెండ్ల భాస్కర రావు

లోక్ సభ సభ్యులు

కంటి చూపు వచ్చింది

నా పేరు కె. సూర్యకాంతం. వయస్సు 60 పైనే. నలభై సంవత్సరాల క్రితం (1959) తల కుడివైపు వెనుక భాగం వాపురావడం, నరాలు విపరీతమయిన బాధ ఉండేది. కె.జి.హెచ్. లో డా.బాల కామేశ్వరరావు గారి వైద్యం ఒక సంవత్సరం చేయించుకున్నాను. తగ్గనందున మెడపైన నరం ఆపరేషన్ చేసినారు. ఎడమకన్ను రెప్పవాలిపోయినది. 1957 లో మొదటిసారి, 1960 లో రెండవసారి డెలివరీ అయినపుడు మరల కాలు, చేయి పక్షవాతం వచ్చినది. క్రమంగా తగ్గినది కాని, శ్రమకు కాలు, చేయి పట్టు తప్పేది. తిమ్మిరి అలానే ఉన్నది. తల బాధ తగ్గలేదు. 1998 నుంచి తలబాధ మరల వచ్చి బాగా ఎక్కువ అయినది. చివరకు కుడి కన్ను చూపు తగ్గినది. నరాలు దెబ్బతిన్నాయని చెప్పి ఎల్.వి. ప్రసాద్ హాస్పిటల్ కు పంపిరి. వారు టెస్ట్ చేసి కన్ను ఇక ఉపయోగం లేదని నిర్ధారణ చేసినారు. హతాశురాలిని అయ్యాను.

1999 జనవరి 1న డా.సత్యనారాయణ రాజు గారి సలహా తీసుకొని 3 వ తేది నుంచి ఆహారంలో మార్పు చేసినాను. చిత్రమే, విచిత్రమో 40 సంవత్సరాల నుంచి పడుతున్న బాధలు క్రమేపీ ఉపశమించడం ప్రారంభించాయి. వృద్ధాప్యం వచ్చింది కదా కంటి చూపు మందగించడం సహజం అని డాక్టర్లూ అనే వారు, చుట్టూ ఉన్న వారు అనేవారు. ఈ బాధలన్ని తగ్గుతాయనే నమ్మకం నాకు సన్నగిల్లింది. అటువంటి పరిస్థితులలో సత్యనారాయణ రాజు గారి అద్వితీయమైన వైద్య విధానం నాలో విశ్వాసాన్ని నింపింది.

ఈ ఆహారం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి సంభవించిన మార్పులు: ఫిబ్రవరి నాటికి తల బాధ పూర్తిగా తగ్గినది. కుడికన్ను నరాలు బలపడి నీడ అనడం మొదలైనది (అంతకు ముందు ఏమీ అనేది కాదు). అంతేగాక 40 సంవత్సరాల నుంచీ నేను పడుతున్న బాధలకి క్రమేపీ ఉపశమనం లభించింది. ఈ ఆహారం 3

నెలలు తినేటప్పటికి తలనొప్పి పూర్తిగా పోయినది. మెడ నరం నొప్పి తగ్గుతున్నది. చూపు వచ్చినది. వస్తువులు, అక్షరాలు కూడా స్పష్టంగా చూడగలుగుతున్నాను. కన్ను కొలికి నుంచి చూస్తే చూపు బాగున్నది. రాత్రి కూడా చూడగలుగుతున్నాను.

మార్చిలో కంటి వైద్యుడికి చూపించినాము. ఆయన పరీక్షించి నరాలు బాగా బలపడినాయని చెప్పినారు. ఇంతకు ముందు కంటే కనుగుడ్డు చాలా మెరుగయ్యింది అన్నారు. ఏ మందులతోనూ సాధ్యపడనిది, కేవలం ప్రకృతి ఆహారం తినడం వల్ల ఇదంతా సాధ్యపడింది అనడంతో ఆయన ఆశ్చర్య పోయారు. నాకు కంటి చూపు ప్రసాదించిన డా.మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి శతాధిక వందనాలు.

కె. సూర్యాకాంతమ్మ

కంటిచూపు మెరుగయ్యింది.

నా పేరు కె. విశ్వనాథరాజు. వయస్సు 68 సంవత్సరాలు. నాకు నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి కంటిలో శుక్లాలు వచ్చి, పెరగడం ప్రారంభించాయి. వైద్యులు ఇంకా అవి మెచ్యూర్ కాలేదు కాబట్టి ఆపరేషన్ చెయ్యడం కుదరదన్నారు. నాకేం పర్వాలేదు, చెయ్యమని కోరగా కుడికంటిలో శుక్లం తీసివేసి వీలి (Intra Occular tense) ని అమర్చారు. 'కొండనాలుకకు మందిస్తే ఉన్న నాలుక ఊడింది' అన్నట్లు అంతకు పూర్వం కొంతమాత్రమైనా పేపరు, పుస్తకాలు చదవగలిగిన నేను ఆ తరువాత కొన్నాళ్ళకు ఎడమకంటితోను, కుడికంటితోను కూడా పేపర్ చదవలేక పోయేవాడిని. 5 నిముషాలు కూడా చదవలేక పోయేవాడిని. చూపు సరిగా ఎడ్జస్ట్ అయ్యేది కాదు. 15 సంవత్సల నుంచీ బి.పి. ఉంది. దానికి కూడా చాలా మందులు వాడాను. ఆ తరువాత కొన్నాళ్ళకు క్రమేపీ పనిలో ఉత్సాహం తగ్గడం ఆరంభించింది. నీరసం, అసహనం కూడా బాగా పెరిగాయి.

1993 లో అమెరికా వెళ్ళాను. అక్కడ టెస్ట్ చేయించుకోగా డాక్టర్స్ ఇక నువ్వు డ్రైవింగ్ కు పనికిరావు అని చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. దానికి ఐదు లక్షలు డాలర్లు ఖర్చవుతుందని చెప్పారు. అలాగే 15 సంవత్సరల నుంచి బి.పి మందులు వాడుతున్నాను. కాబట్టి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వల్ల నిరుత్సాహం, అసహనం అవీ నీకు వచ్చాయి అని చెప్పారు. ఆ డాక్టర్లలో నా మూడవ కుమారుడు కూడా ఉన్నారు. అంటే 'Remedy is worse than disease' అని చెప్పకనే చెప్పారు.

చివరకు అమెరికాలోనైనా, ఆంధ్రాలోనైనా డాక్టర్లు చేసేది ఒకటే. మందులను ఎరువులు వేసినట్లు వేసి రోగాలు పెంచడమే అని నిశ్చయించుకొని మిత్రులు బి. కె. రాజుగారి సలహాతో డా.సత్యానారాయణ రాజు గారిని కలిసి నా బాధలను

చెప్పుకున్నాను. పుస్తకాలు చదివి, ఉపన్యాసాలు విని ఈ ప్రకృతి విధానానికి బాగా ఆకర్షితుడనయ్యాను. అందరికీ ఆహారం ప్రారంభించిన వెంటనే మార్పులు వస్తున్నట్లు విని నాకు మార్పు తొందరగా వస్తుందో రాదో నని అనుకున్నాను. అనుకున్నంత సేపు లేదు దేహ స్వభావంలో మార్పు కలిగింది. నిరుత్సాహం వెంటనే పోయింది. దానికి కారణమయిన బి.పి. కూడా నార్మల్ కు వచ్చింది కళ్ళజోడుతో ఏ మాత్రం చదువలేని నేను ఇప్పుడు కళ్ళజోడు పెట్టుకొని స్పష్టంగా చదవగలగుతున్నాను. పేపర్ ఎంత సేపైనా బాధ లేకుండా చదువగలుగుతున్నాను. ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం పాటిస్తూ ఈ వృద్ధాప్యంలో కూడా ఉత్సాహంగా, చలాకీగా ఉండగలుగుతున్నాను. కొన్నాళ్ళకు కళ్ళజోడు కూడా లేకుండా చదవగలను అనే నమ్మకం వచ్చింది.

ఈ ప్రకృతి విధానం ప్రారంభించేటప్పుడు ఇంట్లో ఎవరూ ఎంకరేజ్ చెయ్యలేదు. ఇది వరకు చాలా మంది ప్రకృతి ఆశ్రమాల్లో చేరి కొన్నాళ్ళు పాటించి తరువాత ఫెయిల్ అయ్యారు. నువ్వు చెయ్యలేవు అని నిరుత్సాహపరిచారు. ఇక్కడకు వచ్చాక తెలిసింది. ఇది ఇతర ప్రకృతి ఆశ్రమాల్లాంటిది కాదని. ఈ ప్రకృతి భోజనంలోని రుచులు చూశాక ఆహా! ఇదీ అసలైన భోజనమంటే అనిపించింది. ఇంత మంచి రుచులను తింటూ జీవితాంతం ఆనందంగా ఉండాలని ఉంది.

కె. విశ్వనాథ రాజు,

ఇం.నెం. 26-36-63, అంకమ్మనగర్,

2/2, గుంటూరు -522 004.

కళ్ళజోడు లేకుండా కళ్ళు కనబడుతున్నాయి

నా పేరు కె. కృష్ణవేణమ్మ. నా వయస్సు 60 సంవత్సరాలు. నాకు 6 సంవత్సరాల క్రిందట కీళ్ళజబ్బు వచ్చింది. దానికి తోడుగా భయాందోళనలు నాలో చాలా పెరిగిపోయినవి. ఇంటికి ఎవరైనా వస్తే, మన ఇంటిలో ఏమీ లేదు వారికి ఏమి పెట్టాలి అని భయం తొందరగా లెట్రిన్ కు వేళ్ళేదాన్ని. పెద్ద విరేచనం అయిపోయేది. ఏడవాలని అనిపించేది. అలా ఏడూస్తూ ఉంటే యింటి వారు కంగారు పడి, నన్ను హైదారాబాదులోని డాక్టర్ డి.వి. సుబ్బారావు గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళారు. నేను ఆయనతో, నాకు 55 సంవత్సరాల వయస్సు ఇంతవరకు జబ్బు అనేది నాకు తెలియదు కానీ ఇప్పటి పరిస్థితి ఇది. ఇంకో 20 సంవత్సరాలు నా భర్తకు, పిల్లలకు వండి పెట్టాలని ఉంది. నాకు వైద్యం చేయండి మీరు ఎలా నడుచుకోమంటే అలా నడుచుకుంటాను అన్నాను. వారు ఓ పుస్తకము తెరిచి చూపించారు. అందులో రెండు అరచేతి బొమ్మలు ఉన్నవి. ఆ అరచేతి వేళ్ళు, నా వేళ్ళలా వంకర తిరిగి వున్నవి. ఇదమ్మా నీ జబ్బు. అంతా పచ్చి ఆహారము తీసుకోవాలి. పొయ్యి మీద పెట్టినదేది తినకూడదు అన్నారు. మీరు ఎలా ఉండమంటే అలా ఉంటాను అన్నాను. రేపు ఎనిమా డబ్బా కొనుక్కోని రా అన్నారు. మర్నాడు నాలుగ్లాసులు మంచినీళ్ళు త్రాగించి ఉపవాసం ఉంచారు. మర్నాటి నుండి రోజూ ఎనిమా, సిటిలో దొరికే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు గ్రైండ్ చేసుకొని నాలుగ్లాసుల రసం త్రాగేదాన్ని. మూడు పూటలు మూడు గ్లాసుల పచ్చిపాలు లేదా ఆ సీజనులో దొరికే పళ్ళు అన్నీ తింటూ ఆరు మాసములు చేశాను. కళ్ళ జబ్బు, భయాందోళనలు అన్నీ తగ్గి చాలా బావుంది. తదుపరి సిద్ధ సమాధి యోగాలో చేరాను. వాళ్ళు ఎ.ఎమ్.సి. క్లాసులని మమ్మల్ని ఆకివీడు తీసుకొని వెళ్ళి కళ్ళకు గంతలు కట్టి, మూడు గంటలు భజన, ఆటలు

మొదలగునవి చేయించారు. అంత సేపు ఎవ్వరూ నిలవలేక పోయారు. నేను ఆ మూడు గంటలు కూడా వారు చెప్పినట్లుగా ఆడుతూ, పాడుతూ ఉన్న దాన్ని నేనొక్కదాన్నే. దానితో అంతా కూడా మామ్మగారు చాలా యాక్టివ్ అన్నారు. ఏమిటి వీళ్ళంతా ఇలా అంటున్నారు. నాకీ యాక్టివ్ నెస్ ఎలా వచ్చింది అని ఆలోచిస్తే లోగడ నేను తీసుకొన్న పచ్చి ఆహారమే దీనికి కారణం అని తోచి నాకే జబ్బు లేక పోయినా సత్యనారాయణ రాజు గార్ని అనుసరించడం ప్రారంభించాను. నేను, మా వారు 27 రోజులు ఉపవాసాలు చేశాము. తదుపరి కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ తేట, పళ్ళరసాలు తిని తదుపరి ప్రకృతి ఆహారము తినుట ప్రారంభించినాము. ఉప్పు రుచి చూసి ఆరుమాసములు అయినది. పగలు 12 గంటలు పని చేసుకోవాలని అనిపిస్తోంది. విశ్రాంతి తీసుకోవాలని గానీ, నిద్రపోవాలని గానీ అనిపించుటలేదు. ఎండ కూడా బాధించుటలేదు. చాలా హుషారుగా ఉంటుంది. మానసికానందము, మానసికశక్తి చాలా బావుంటుంది. మనస్సు దేనికీ తొట్రుపాటు చెందుట లేదు. కంటి చూపు కూడా చాలా బావుంటోంది. ఐదు గంటలకు గ్యాసుపొయ్యి దగ్గరకు వెళ్ళాలంటే కళ్ళజోడు అవసరమయ్యేది. ఇప్పుడు కళ్ళజోడు లేకుండా టీవి చూస్తున్నాను. కేలెండర్ లో తిథులు, కార్తులు తెలుస్తున్నవి. పళ్ళు కూడా గట్టిపడ్డవి. జామకాయలు చాకు అవసరం లేకుండా కొరుక్కొని తింటున్నాను. లోగడకంటే కంటి చూపు, పళ్ళు బాగుపడుటే కాకుండా మానసికానందం చాలా పెరిగింది. ఎంతవరకూ పెరగిందంటే తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలకు ఇంటి పనులు చేసుకొంటూ ఉంటే కోయిల కూస్తోంది. కోయిల కూతకు ప్రతికూత కూస్తే అదిరెట్టించిన ఉత్సాహంతో మళ్ళీ, మళ్ళీ కూస్తుంది. మనం చిన్నతనంలో అంతా అటువంటి ఉత్సాహాన్ని చవిచూసిన వాళ్ళమేకానీ వయస్సు మీద పడ్డాక అటువంటి ఉత్సాహమంతా పోయింది. ఇప్పుడు ఈ అమృతాహార ప్రభావం వల్ల కోయిల వెనుక ప్రతి కూత కుయ్యాలని అనిపిస్తోంది. 60 సంవత్సరాలు వచ్చిన మనిషికి కోయిల వెనుక ప్రతికూత కుయ్యాలనేంత ఆనందాన్ని ఏ డాక్టర్లన్నా కల్గించగలరా? అంతటి ఆనందాన్ని కలిగించే మందులు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే అవి 60 సంవత్సరాలు వచ్చిన మనుష్యుల మీద పనిచేస్తాయా? అది ఒక్క

అమృతాహారం వల్లనే చేకూరుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఇలా నడుచుకొని సుఖశాంతులు పొందండి.

కె. కృష్ణవేణమ్మ,

కోపల్లె, కాళ్ళమండలం

పళ్ళు గట్టి పడ్డాయి

గౌరవనీయులైన డాక్టరు గారికి,

ఉద్ధరాజు రామం గారి భార్య శ్రీమతి మాణిక్యాంబ శుభాశీస్సులు.

నా వయస్సు ఇప్పుడు 84 సంవత్సరాలు. 50 ఏళ్ళ క్రితం నేను పళ్ళు తీయించుకున్నప్పుడు దంతం కొద్ది రోజులు బాధ పెట్టింది. ఇప్పుడు 15 సంత్సరాల నుంచి చిగుళ్ళు, నోరు, కళ్ళ నుంచి కిందకి విపరీతమైన బాధ. భరించలేనిదిగా ఉండేది. ప్రముఖ ENT స్పెషలిస్టు, మీరు బ్రతికి ఉన్నన్నాళ్ళు వాడండి ఈ జన్మకి ఇంతేనని మాత్రలు ఇచ్చారు. అవి తాత్కాలిక ఉపశమనం కల్గించాయి. పైగా పైత్యము మొదలగు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కల్గినాయి. ఇంకా హోమియో, ఆయుర్వేదం అన్నిరకాలు మందులు వాడాను. కాని పూర్తి ఉపశమనం లేదు ఇప్పుడు 3 నెలలుగా ప్రకృతి వైద్యం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి 10 రోజులకే ఆ బాధలన్నీ పోయాయి. ఉన్న పళ్ళు గట్టిపడ్డాయి. చిగుళ్ళు బాధ పోయింది. ఇప్పుడు ఏ విధమైన మాత్రలు వాడడం లేదు. నాలుగు నెలల క్రితం నా బరువు 75 కిలోలు. ఇప్పుడు 65 కిలోలకు వచ్చింది. శరీరంలో ఏ విధమైన బాధలూ లేవు. చాలా తేలికగా నడుస్తున్నాను. చాలా సుఖంగా ఉన్నాను. ప్రకృతి ఆహారం ప్రారంభించినప్పుడు అందరూ ఇంత వయసు వచ్చాక కూడా ఎందుకు ఇలాంటి పద్ధతులన్నీ. ఆహారం తింటే ఆరోగ్యం వచ్చేస్తుందా? అయినా భగవంతుడు రుచులన్నీ ఇచ్చిందెందుకు? అని గేలిచేసేవారు. కాని ఈ జీవిత చరమాంకంలో, ఈ జీవన విధానంలో ఆరోగ్యం పొందిన నన్ను చూసి వారు కూడా ప్రకృతి యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని తెలుసుకున్నారు. మా కుటుంబ సభ్యులు, కుమార్తె కమల, అల్లుడు జి.వి.రాజు డాక్టరి గారి పుస్తకాలు చదివి అందరూ ఆచరించుచున్నారు. మా అమ్మాయికి తలనొప్పి, అలసట లేకుండా మా అందరికీ సేవ చేస్తోంది. మా అల్లుడి గారికి చెవుడు కూడా కొంచెం తగ్గింది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. ఇలాగే మీ వైద్యం ముందు ముందు మరెందరికో ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నాము.

ఉద్ధరాజు మాణిక్యాంబ,

2-2-185/55/4/1,

బాగంబరుపేట, హైదరాబాదు.

దీర్ఘకాలిక జలుబు, తుమ్ముల బాధకు స్వస్తి

గౌరవనీయులైన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు వ్రాసిన 'ఆహారము ఆలోచన' అనే పుస్తకాన్ని నేనీ మధ్య చదవడము సంభవించింది. ఇందులో మనము ఆహారము ద్వారా తీసుకొనే ఉప్పు మన శరీరములోనున్న కోటానుకోట్ల కణాలను పాడుచేసి (డామేజి) మన ఆరోగ్యానికి తీరని నష్టాన్ని కలుగజేయుట వలన అనేక రోగాలకు దారి తీస్తున్నట్లు చాలా చాలా విపులముగా సైన్సు శాస్త్ర పరముగాను, లాజికల్ గాను విశదీకరిస్తూ మనస్సుకు హత్తుకునేటట్లు ఉదాహరణలతో సహా వ్రాశారు. ఉప్పు ఆహారము ద్వారా తినటము మానివేస్తే ఆరోగ్యమునకు చాలా మంచిదనే నమ్మకము నాకు కుదిరింది.

అందువలననే ఇప్పటికి రెండు నెలలు పదిహేను రోజుల నుండి పూర్తిగా ఉప్పు నిషేదిస్తూ ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, రోజుకు ఐదు లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ, ఉదయము బ్రేకుఫాస్టుగా మొలకెత్తిన గింజలు తింటూ, ఒక గ్లాసు వెజిటబుల్ జ్యూస్ త్రాగటము చేయుచున్నాను. ఇలా చేయటము మొదలుపెట్టిన దగ్గర నుండి నా ఆరోగ్యములో కొన్ని మార్పులు జరిగినవి. వివరములు ఈ క్రింద పొందుపరచుచున్నాను. నా వయస్సు 65 సంవత్సరములు. నాకు చిన్నతనము నుండి ఎలర్జీ సమస్య యున్నది. పులుసుకూరలు, టమాటా రసము, నిమ్మరసము, గోంగూర, ఉల్లిపాయలతో చేసిన పులుసు మొదలుగునవి తిన్నా, చల్లటి గాలి తగిలినా (సీలింగ్ ఫ్యాన్ గాలి కూడా), చన్నీటి స్నానము చేసినా, మోటారు వాహనముల పొగ తగిలినా గాని నా ఆరోగ్యానికి పడేది కాదు. వెంటనే విపరీతమయిన జలుబు చేయటము, ముక్కులు దిబ్బడ వేసుకుపోవటము, కుడి ప్రక్క ముక్కు రంధ్రము మూసుకుపోయి రాత్రి పూట గాలి పీల్చుకోలేకపోవటము, ఆస్తమానము ముక్కులనుండి చీమిడి నీరు కారటము జరిగి చాలా ఇబ్బందిగా

యుండేది. ఇంకా ఎక్కువ మోతాదులో జరిగితే ఉదయము లేవగానే తుమ్ములు ఎక్కువగా రావటము ఇసునోఫిలియా పర్సంటేజ్ ఎక్కువ అవటము జరుగుతూ యుండేది. ఇంచుమించు అన్ని కాలములలోను (వేసవి కాలములో కూడా) జలుబుతో బాధపడుతూ యుండేవాడిని. రాత్రిపూట ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుంటే గాని శ్వాస ఆడేది కాదు. బాధ భరించరానప్పుడు అల్లోపతి మందులు వాడుతూ విక్స్ ఇన్ హేలరు పీల్చుతూ యుండే వాడిని. జలుబు వల్ల ఎప్పుడూ అన్ ఈజీనెస్ గా ఫీల్ అవుతూ యుండేవాడిని. సుమారు ఎనిమిది సంవత్సరాలకు పైగా హోమియోపతి వైద్యము వాడుచున్నాను. దీనివల్ల ఉపశమనము కలిగిందిగాని మందు వాడటము మానివేస్తే మరల పది పదిహేను రోజులలో ఇబ్బందులు మొదలయి వెనుకటి స్థితి రావటము జరుగుచున్నది.

ఉప్పు తినటము మాని వేసే ముందు కూడా చాలా ఇబ్బందిగా యుంటే హోమియోపతి డాక్టరుగారి దగ్గరకు వెళ్లి రెండు నెలలకు సరిపడా మందు తెచ్చుకున్నాను. ఉప్పు వాడటము మానివేసి, నీళ్ళు సుమారు 5 లీటర్లు త్రాగటము అనే ప్రక్రియ మొదలుపెట్టిన పది పదిహేను రోజుల తరువాత నుండి నాకున్న ఎలర్జీ సమస్యకు ఉపశమనము జరుగుతున్నట్లు అనిపించి హోమియో మందు వాడటము ఆపు చేసినాను. ఇలా మందు మానివేసి కూడా దగ్గరదగ్గర రెండు మాసములు అవుతున్నది. కాని ఎలర్జీ సమస్య ఏమీ కనిపించుటలేదు. ఇంతకు ముందు నాకు పడనివి ఇప్పుడు తిన్నా కూడా ఏమీ ఇబ్బంది కలుగుటలేదు. నిమ్మకాయ రసము, టమాటాలు, ఉల్లిపాయలు, పులుసు కూరలు మొదలగునవి ఎంత మోతాదులో తిన్నా ఏమీ ఎలర్జీ సమస్య ఉత్పన్నమవటములేదు. చల్లటి గాలి తగిలినా, వాహనాల పొగ తగిలినా ఏమీ ఎలర్జీ రావటము లేదు. రోజూ తలారా స్నానము చేయుచున్నాను అయినా గాని ఏమీ ఇబ్బంది లేదు. వేసవిలో ఎయిర్ కూలరు వాడినను ఏ మాత్రము ఇబ్బంది లేదు. ఇంతకుముందు చల్లటి గాలి తగిలితే ముక్కులు దిబ్బడవేసుకుని పోయేవి. అటు వంటిది కూలరుగాలికి కూడా ఏమీ ఇబ్బంది లేదు.

పైన చెప్పిన సమస్యే కాక ఇంకా నా ఆరోగ్యములో జరిగిన మార్పులు కొన్ని ఏమనగా నేను 76 కె.జి.ల బరువునుండి 15 లేక 20 రోజుల లోపు 69 కె.జి.ల బరువుకు వచ్చాను. అనగా 7 కె.జి. ల బరువు తగ్గాను. చాలా తేలికగా యుంటున్నది. వేగముగా 45 నిముషాలనుండి ఒక గంట వరకు ఏ మాత్రము అలసట లేకుండా నడవగలుగుచున్నాను. రోజకు రెండు పర్యాయములు సుఖ విరేచనము జరుగుచున్నది.

డాక్టరు గారు చెప్పే ప్రకృతి వైద్యములో చిన్న ప్రక్రియను పాటించినంత మాత్రాన నాకు ఈ కొద్ది సమయములోనే ఆరోగ్య రీత్యా ఎంతో మేలు జరిగింది. డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు ప్రకృతి వైద్యములో వినూత్న పద్ధతులనవలంబించి నిస్వార్ధ పరాయణతతో ప్రజల ఆరోగ్యాలు ధన వ్యయము లేకుండా బాగు చేయాలనే ఆకాంక్షతో అవిరామ కృషి జరుపుచున్నారు. వారికి కృతజ్ఞలు ఎలా తెలియజేస్తే సమంజసముగా యుంటుందో నాకు తెలియటలేదు. వారు చెప్పే సూచనలు తు.చ. తప్పక పాటిస్తూ మనతో పాటు మరో నలుగురితో ప్రకృతి వైద్య ధర్మాలను పాటింపజేస్తే వారు ఎంతగానో సంతోషిస్తారనుకుంటాను. డా.రాజు గారు వైద్య వృత్తిలోనే సైలెంటు రివల్యూషను తీసుకొస్తున్నారు. వారి ఆశయం సఫలీకృతము కావటానికి భగవంతుడు వారికి సర్వదా అండగా యుండాలని మనసారా భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఇట్లు

టి. కృష్ణమూర్తి

డి.ఎస్.పి. హెచ్.ఐ.జి.నెం. 45

భరత్ నగర్ కాలనీ, హైద్రాబాద్ -18.

అత్యద్భుతం! రెండు రోజుల్లో నోటిపూత మటుమాయం!

నా పేరు రామకృష్ణ వయస్సు 27 సంవత్సరాలు నేను హైద్రాబాదు వచ్చి 10 సంవత్సరాలు అయ్యింది. అప్పటి నుండి నేను 'నోటిపూత'తో బాధపడేవాడిని. నోటిపూత తరచుగా వచ్చేది. ఎన్నో మందులు అల్లోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం మొదలగునవి చాలా వాడేవాడిని. తాత్కాలిక ఉపశమనం కల్గినా, తర్వాత మళ్ళీ మామూలే. నోటినిండా పుళ్ళు చాలా చికాకుగా ఉండేది. ఒక్కొక్క సమయంలో ద్రవాహారం తీసుకోవడం కూడా కష్టంగా ఉండేది.

మూడు నెలల క్రితం ప్రముఖ ప్రకృతి వైద్య శోధకులు, నిపుణులు డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిని కలవడం జరిగింది. ఉప్పు ఉన్న ఆహారం పుండ్లకు తగిలితే అవి ఇంకా 'పచ్చిగా అవుతాయేగానీ' మారే అవకాశం ఉండదు అని అన్నారు. ఆయన చెప్పినట్లుగా ఆచరించిన రెండో రోజే నా నోటిపూత మటుమాయం అయ్యింది. అప్పటి నుండి అనగా (మూడు మాసాల నుండి) నాకు నోటిపూత రాలేదు. ఇక తిరిగి రాదనే నమ్మకం కూడా నాకు కల్గింది.

ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానాలను ఆచరిస్తున్న కొత్తలో చాలా అపోహలు, సందేహాలు ఉండేవి. వాటన్నిటికీ డాక్టరు గారు శాంతంతో, సహనంతో శాస్త్రీయమైన సమాధానాలు ఇచ్చేవారు.

కేవలం "నాలుక"ను తాత్కాలికంగా సంతృప్తి పరచడానికి ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు అనేకమైన విచిత్ర రుచులను ఆహారంలో తీసుకోవడం జరిగేది. విచిత్ర రుచులతో పాటు విచిత్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలనుకూడా ఎదుర్కోవలసి వచ్చేది. ప్రకృతి వైద్య విధానాలను ఆచరించి సర్వావయవలను, సర్వకాల సర్వావస్థలందు సక్రమంగా సంపూర్ణముగా పనిచేయిస్తూ, సంపూర్ణ

ఆరోగ్యం పొందడం జరుగుతోంది. అయితే నాలుకకు కూడా అన్యాయం జరగలేదు. డాక్టరు గారు ఎన్నో కొత్త రుచులను కనుగొని (ప్రకృతి వైద్య పరిధిలో) నాలుకకు కూడా న్యాయం చేశారు. డాక్టరు గారు ప్రకృతి వైద్య విధానం మరియు ఆచరించే విధానం మొదలగు విషయాలపై మూడు పుస్తకాలు సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యేలా, సరళమైన భాషలో చాలా అద్భుతంగా రాశారు. అవి అందరికీ చాలా ఉపయోపడతాయి అనడంలో సందేహం లేదు.

నా స్వీయానుభవ అనుభూతులే కాకుండా ఎందరో, ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు డాక్టరుగారు చెప్పినట్లు ఆచరించి, ఏ రకంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు అయ్యారో నేను ప్రత్యక్షంగా చూశాను.

నిస్వార్థంతో, ఏ ఫలాపేక్ష లేకుండా నిరుపమాన సేవలు అందిస్తూ, నిత్యం ప్రకృతి పై పరిశోధనలు జరుపుతూ, తను ఆచరిస్తూ, మా అందరికీ మార్గదర్శకుడుగా నడుస్తున్న "ప్రకృతి ప్రేమికుడు" శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి కృతజ్ఞతలు. కేవలం ఒక ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా అన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరింపజేసి ఎందరో అభాగ్యులకు ఆరోగ్యం అందించమని కోరుతున్నాను. ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానంలో నేను గమనించిన మరో విషయం మందులు వాడక్కర్లేదు, కడుపు మాడ్చుకోనవసరం లేదు. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. రుచులకు బానిసై రోగాలను కొని తెచ్చికోకుండా, అందరూ ప్రకృతి వైద్య విధానాలను ఆచరించి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో సుఖ జీవినం సాగించమని విన్నపం చేస్తూ.......

కొవ్వలి రామకృష్ణ

తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్

మొటిమలు తగ్గాయి

నా పేరు హిమబిందు. వయస్సు 14 సంవత్సరాలు. నేను మెచ్యూర్ అవకముందునుంచే ముఖంపై ఎక్కువగా మొటిమలు ఉండేవి. ముఖం విపరీతమైన జిడ్డు ఉండేది. మా తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ కూడా డాక్టర్ గారి విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. వారు ఆరోగ్యంతో చాలా ఆనందంగా ఉన్నారు. నన్ను కూడా ఉపవాసం చేసి ప్రకృతి ఆహారం తినమన్నారు. కాని అందరూ ఈ వయస్సులో ఉపవాసం ఏమిటి? తినే వయసులో తినకుండా చేస్తున్నారు మీరు అని తిట్టారు. కామెంట్స్ కి అడ్డూ, ఆపూ లేదు. కాని అవేమీ పట్టించుకోలేదు. మా అమ్మగారు ఇచ్చిన సహకారంతో ప్రకృతి విధానాన్ని కంటిన్యూ చేశాను.

ముఖం జిడ్డు పూర్తిగా పోయింది. మొటిమలు ఒక్కటి కూడా లేకుండా ముఖం నునుపుగా అందంగా తయారయ్యింది. ముఖంలో కాంతి వచ్చింది. అదే ఆహారాన్ని కొనసాగిస్తున్నాను. మధ్యలో రెండు రోజులు ఉప్పు ఉన్న కూరలు తిన్నాను. వెంటనే ముఖంలో జిడ్డు చిన్న చిన్న మొటిమలు ప్రారంభమయ్యాయి. దానితో సర్వరోగకారిణి ఉప్పు అని తెలుసుకున్నాను.

ఈ ఆహారం ప్రారంభించిన తర్వాత 10 నెలల నుంచి ఒకసారి కూడా ఆస్పత్రికి వెళ్ళలేదు. ఎందుకంటే ఇప్పుడు ఏ సమస్య వచ్చినా ఏమి చెయ్యాలో మాకు తెలుసు. ప్రకృతి విధానమే మా జీవన విధానముగా మారినది.

రోజూ ఉదయాన్నే కూరగాయల జ్యూస్, ఖర్జూరం, మొలకలు పండ్లూ అన్నీ తింటున్నాము. ఇలా చేయడం వల్లనే మా ఇంట్లో అందరూ ఫలితాలు పొందారు. కాబట్టి టీనేజిలో ఉన్న వారందరూ కూడా ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తే వారు ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని, అందాన్ని కూడా పొందుతారు. డాక్టర్ అంకుల్ కి హృదయపూర్వక నమస్కారములు.

పి. హిమబిందు

(తండ్రి) పి. రామరాజు

మధురానగర్, హైదరాబాద్

తెల్లమచ్చలు (విటిలిగో) తగ్గాయి - సంపూర్ణ ఆరోగ్యం దక్కింది

నా పేరు లక్ష్మిమణిమాల. వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. నా క్వాలిఫికేషన్ M.A. B.Ed., నేను చిన్నప్పటి నుంచి సన్నగా ఉండేదాన్ని. తిండి సహించేది కాదు. రెండు మూడు రోజులకు మోషన్ అయ్యి మలబద్ధకం తోటి బాధపడేదాన్ని, నిద్ర సరిగ్గా పట్టేది కాదు. చెవిలో ఎప్పుడూ చీము వుండేది. చాల భయస్తురాలిని. సెన్సిటివ్ గా వుండి ప్రతి చిన్న విషయానికి బాధపడుతు ఏడుస్తూ వుండేదాన్ని. చెవిలో హోరు వినిపించేది. 1994 లో B.Ed Contact Classes Tirupati వెళ్ళవలసి వచ్చింది. 1990 లో నా డిగ్రీ అయినప్పటి నుంచి ప్రైవేట్ స్కూల్లో టీచరుగా చేస్తూనే 8 రోజులు తిరుపతి సెలవు మీద వెళ్ళి వచ్చేటప్పటికి నా మొహం మీద కన్ను కింద ఒక తెల్లమచ్చ కనబడితే B.H.E.L. Hospitalలో స్కిన్ స్పెషలిస్టుకి చూపెట్టుకుంటే Melanocil tablets రెండు మాత్రలు Every alternate days వేసుకోమన్నారు. వేసుకుంటూ ఆ మచ్చను 11.00 a.m 1.00 p.m. మధ్యన ఒక అరగంట సేపు ఎండకు చూపెట్టేదాన్ని. ఆ మందులు వేసుకున్న రోజున బాగా వాంతులు అయ్యేవి. నెల వాడేటప్పటికి అక్కడ వున్న తెల్లమచ్చ మాయమయ్యింది. కాని ముక్కుమీద, కనుబొమ్మల మధ్యలో తెల్లమచ్చ వచ్చింది. తరువాత ఆయుర్వేదం 40 రోజులు. పథ్యం చేస్తూ వేసుకునేదాన్ని. కాని ఏమీ గుణం కనపడలేదు. యస్. ఆర్. నగర్ లో ఇంకో స్కిన్ స్పెషలిష్టుకి చూపెట్టుకుంటే సిట్రిక్ ఫ్రూట్స్ మానెయ్యమన్నారు. వున్నవి తగ్గకపోగా మెడ పక్కని తెల్లమచ్చ కనపడింది. కాకినాడలో తెలిసిన హోమియోపతి డాక్టర్ దగ్గర ఇంకో నాలుగు వారాలు వాడాను. దానికి వీపు మీద తెల్లమచ్చలు కనపడ్డాయి. ఆఖరుగా ఎర్రగడ్డలో యునాని రీసెర్చి ఇనిస్టిట్యూట్ లో తెల్లమచ్చలకు ఉచితంగా మందులు ఇచ్చేవారు. ఆ మందులు వాడటం మొదలు పెట్టిన

తరువాత తెల్లమచ్చలు మీద బ్రౌన్ స్పాట్స్ కనపడ్డాయి. ఆ మందులకు పులుపు, పాలు, పెరుగు ఇంకా చాలా కూరగాయలు వాడేదాన్ని కాదు. మసాలాతో తినవలసి వచ్చేది. కాని మనిషిని చూస్తే నల్లగా అయిపోయాను. ఎండలో ముసుగు వేసుకొని వెళ్ళేదాన్ని. అలాగ 1998 మార్చి వరకు జరిగింది. రోజు అద్దంలో చూసుకొని ఏడవడం, నాకే ఎందుకు రావాలి అనుకుంటు బాధపడేదాన్ని. మనిషిని డిప్రెస్ అయిపోయి స్కూలుకు కూడా వెళ్ళలేక మెడికల్ లీవ్ అప్లై చేసి యునాని ఇన్ స్టిట్యూట్ లో 30 రోజులు ఇన్ పేషంట్ ట్రీట్ మెంటు తీసుకున్నాను. ఎవ్వరిళ్ళకు వెళ్ళడం, బయటకు వెళ్ళడం మానుకున్నాను. మందుల్లేని వైద్యం వుంటే ఎంత బాగుండేది అనిపించింది. మందులంటే విరక్తి, చిరాకు వచ్చేసింది.

ఇలాంటి పరిస్థితిలో నాన్నగారికి చిన్నప్పటి నుంచి స్నేహితులు, పూజ్యులు శ్రీ V.R.V.G.Krishna Rao గారు మా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు నా బాధ ఆయన తోటి చెప్పుకున్నాను. అంకుల్, తనకి 18 సంవత్సరాలు నుండి వున్న సుగర్ పూర్తిగా తగ్గిపోయిందని, గుండెకు బైపాస్ ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా బాగైపోయిందని దీనికి కారణం ప్రకృతి ఆహారం అని చెప్పారు.

నా అదృష్టం కొద్దీ ఆ ప్రకృతి వైద్యుడు వైజాగ్ నుండి హైదరాబాదులోనే వుండడానికి వచ్చారని ఒకసారి వెళ్ళి ఆ డాక్టరు గారిని కలుసుకుని మాట్లాడదామని నన్ను ఒక విధంగా బలవంతంగానే డా.సత్యనారాయణ రాజుగారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళారు. సత్యనారాయణ రాజు గారి దగ్గరకు వెళ్ళడం నా జీవితానికి ఒక టర్నింగ్ పాయింట్. ఆ డాక్టరు గారిని చూడగానే ఆ దేవుడు దగ్గరకు వెళ్ళినట్టు అనిపించింది. నేను చెప్పినవి శ్రద్ధగా విని, రెండు పుస్తకాలు తను వ్రాసినవి చదివి మందులు వాడుతూ తను చెప్పిన డైట్ ఫాలో అవ్వమన్నారు. మొదటి పుస్తకం చదివేటప్పటికి మందుల్లేని వైద్యం అని అర్థమయ్యి ఎంతో ఆనందం వేసింది. ఆరోగ్యం విషయంలో నేను ఎక్కడ

తప్పటడుగు వేస్తున్నానో, మనం ఎలాంటి విషం తింటున్నామో తెలిసి వెంటనే నా పద్ధతులు మార్చుకుని మళ్ళీ ఆరోగ్యవంతంగా మారగలను అనిపించింది.

కాని మే నెల లో మా వూరు వెళ్ళవలసి వచ్చి 20 రోజుల తర్వాత ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి వీపు మీద రెండు తెల్ల మచ్చలు కనపడితే యూరిన్ టెస్ట్ చేయించుకోమన్నారు. యునాని డాక్టర్లు Urinary tract infection వుందని అన్నారు. బలానికి ఇంకో రెండు రకాల మందులు, UTI తగ్గడానికి మందులు, తెల్లమచ్చలకు మందులు ఇలా మందుల మీద మందులు వాడమని అనగానే ప్రకృతి డాక్టరుగారి దగ్గరకు వెళ్ళి వెంటనే ఉపవాసాలు మొదట పెట్టించేయమన్నాను. నాకు 9 రోజులకే ఉపవాసాలు పూర్తయ్యాయి. నెమ్మదిగా ప్రకృతి ఆహారంలోకి వచ్చేసాను. ఈ ఆహారం అలవాటు అవ్వడానికి ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డాను. మంచి నీళ్ళు కూడ బయటకు వచ్చేసేవి. వాంతులు అయిపోయేవి. కాని ఒకటే ఆనందం. ఎందుకంటే తెల్లమచ్చలు పెరగలేదు. శరీరం కూడ మంచి రంగు వచ్చింది. నా శరీరాన్ని చూసుకుని ఎంతో ఆనందం వేసేది. ఎన్నో మార్పులు గమనించాను. బాధలు పడుతున్నా ఎందుకనో ఈ ఆహారం మానాలని అనిపించేది కాదు. ఏది జరిగినా నా మంచికే అనిపించింది. నేను చేస్తూనే అమ్మా వాళ్ళను ఈ ఉప్పు, నూనె, మషాలా, నెయ్యి, కారం అన్ని మానెయ్యమని ప్రకృతి ఆహారం అలవాటు చేసుకోమని చెప్పాను. నేను ఇంట్లో పనులు చేసుకుంటూ ఎక్కువ సేపు ఒంటరిగా ఉండటం వలన ఎక్కువ ఆలోచించడం, అందరితో దేనికో దానికి గొడవపడి మానసికంగా ఒంటరితనం అనుభవించేదాన్ని. తొందరగా రియాక్టు అయ్యేదాన్ని. మచ్చలు తగ్గుతున్నాయి కదా అని అమ్మ నా పెళ్ళి మా మామయ్యతోటి నిశ్చయించింది. నా గురించి అన్ని తెలిసే ఒప్పుకున్నాడని చెప్పగానే నాకు మాత్రం ఈ రోగం తగ్గేవరకు చేసుకోకూడదని, చేసుకోనని గొడవ చేయగా డాక్టరు గారితో అమ్మ చెప్పగానే డాక్టరు గారు ఇది జనటిక్ ప్రాబ్లమ్ కాదని నా పిల్లలకు రాదని, మీ తల్లికి లేని రోగం నీకు ఎందుకొచ్చిందని, వచ్చినా మన ఖర్మను ఎవ్వరు తప్పించలేరని,

అన్నిటికి భయపడకూడదని ఇలా మన ఖర్మను ఎవ్వరూ తప్పించలేరని, అన్నిటికి భయపడకూడదని ఇలా ఎన్నో విధాల నచ్చచెప్పి నా మానసిక ధైర్యం కోసం విపస్యనధ్యానం నేర్చుకోవడానికి వెళ్ళమని సలహా డాక్టరుగారు ఇచ్చారు. ఈ లోపులో డాక్టరుగారి దగ్గర ప్రాణాయామం, యోగా నేర్చుకున్నాను. నా వివాహం ఫిబ్రవరిలో జరిగింది. ధ్యానం నేర్చుకోవడం కూడా నా జీవితంలో మరో టర్నింగు పోయింట్. దీని మూలంగా ఏదైనా మార్పుని ఆనందంతో స్వీకరించడం, బాధపడటం మానెయ్యడం, జీవితం అంటే భయం పోయింది. నా జీవితం అంటే ఎంతో ప్రీతి కలిగింది. చంచలంగా ఉండే మనస్సు కి ఏకాగ్రత చిక్కింది. మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో ప్రశాంతత అనుభవిస్తున్నాను.

డాక్టరు గారితో పరిచయం నా జీవిత గమనాన్నే మార్చేసింది. ఈ ప్రకృతి ఆహారం ఎంత మార్చేసిందంటే నేను అందరిలో మంచినే చూడగలుగుతున్నాను. ఎవ్వరిని నొప్పించాలని, బాధపెట్టాలని అనిపించదు. నా జీవితం ఇతరులకు ఉపయోగపడాలని అనిపిస్తుంది. ప్రతి క్షణం నాకు తోచిన విధంగా అందరికీ సహాయపడాలని అనిపిస్తుంది. అధ్యాత్మికంగా కూడ అభివృద్ధి జరిగి ఎప్పుడూ మంచి పుస్తకాలను చదువుతూ, మంచినే వినగలుగుతున్నాను. ఇంద్రియ నిగ్రహం అలవడింది. కోరికలు నశించాయి. నా మనస్సు చెప్పిన మాట విని శరీరం నడుస్తోంది. ఈ మార్పంతా మంచి ఆహారం తినడం అని చెప్పగలను.

ఏ మందులూ తగ్గించలేని మచ్చలను మంచి ఆహారం తగ్గించింది. డాక్టరు గారు పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతి విషయం పాటించడంలోని ఆనందం అనుభవిస్తున్నాను. మంచి అలవాట్లతో పాటు మంచి ఆహారం ఏ మనిషినైనా ఎంతో మారుస్తుందని అనుభవంతోటి చెప్పగలుగుతున్నాను. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం దక్కింది. ఓవరాల్ పర్స్ నాలిటి డెవలెప్ మెంటు అనేది జరిగింది. అణువణువు మార్పు వచ్చింది.

శరీరానికి ఎటువంటి హాని కలిగించకూడదని వేపపుల్లతో పళ్ళుతోముకోవడం, తెల్లబట్టతోనే రుద్దుకుంటు స్నానం చేయగా తెల్లజుట్టు ఎర్రగా మారి, ఒంటి మీద తలమీద ఎర్రజుట్టు నల్లగా మారడం, చుండ్రు తగ్గిపోవడం, వెంట్రుక రాలక పోవడం, దాని మందం పెరగడం జరిగింది. ఫిబ్రవరిలో మా మామయ్యతో పెళ్ళి జరిగింది. ప్రకృతి ఆహారం నా పెళ్ళి రోజు కూడా తిన్నాను. ఏ వూరు వెళ్ళినా ఒక పూట తప్ప మిగతా రోజంతా ప్రకృతి ఆహారమే తినేదాన్ని. ఎక్కడైనా ఈ ఆహారం తింటే ఆరోగ్య విషయంలో ఏమీ తేడా చేయలేదు. ఈ ప్రకృతి ఆహారం తినేవాళ్ళకు జీవితం అంటే రోగాల మయం అనే భయం ఏమి అక్కరలేదని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. జూన్ నుండి ఈ రోజు వరకు నేను ఎప్పుడూ ఒక మందు కూడ వాడలేదని మీ అందరికి తెలియజేసుకుంటున్నాను. నేను పొందిన ఈ ఆనందాన్ని ప్రపంచమంతా గట్టిగా చాటి చెప్పాలని అనిపిస్తోంది.

ఆహారంతో పాటు యోగా, ప్రాణాయామము చేస్తూ వుంటే పెళ్ళికి ముందర 39 /40 కిలోలు వుండే నేను 45 కిలోలవరకు బరువు పెరిగాను. ఉప్పులేని చప్పిడి ఆహారం తింటే బరువు పెరిగాను. ఉప్పు లేని చప్పిడి ఆహారం తింటే బరువు తగ్గిపోతామనే భయం సన్నగా ఉన్నవారందరికీ అనిపించవచ్చు. డాక్టరు గారు చెప్పే ఆహారం తింటే లావుగా ఉన్నవారు తగ్గుతారు. నా లాగా సన్నగా ఉన్నవారు బరువు పెరుగుతారని కూడా నిరూపించారు. పెళ్ళికి ముందు ఈ ఆహార నియమాలు పాటించడం వలన, నా పెళ్ళి సమయానికి నేను చాలా అందంగా తయారయ్యాను, అందరూ నాకు దిష్టికొట్టడమే. ఆహారంలో మార్పు చేసుకొంటే, రూపం ఇంత మారిపోతుందా అని అందరికీ నా విషయంలో ఆశ్చర్యం కలిగేది. చామన ఛాయగా ఉండే నేను పూర్తిగా ఎరుపు రంగుకు మారిపోయాను. పెళ్ళీడు వచ్చిన ఆడపిల్లలు అందంగా తయారవ్వాలంటే దీనికి మించిన మార్గం లేదని నా సలహా, తలనొప్పి, అలసట లేనే లేదు. మానసికంగా ఉల్లాసంగా

వుంటున్నాను. ఎంత పనైనా అలసట లేకుండా చాలా సేపు చేసుకోగలుగుతున్నాను.

ప్రియమైన పాఠకులారా, నా Case sheet చదివిన మీకు నాకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభించిందని అనిపిస్తోంది కదా. అలాంటి అనుభూతి మీ అందరూ కూడా పొంది, డాక్టరు చెప్పినవి ఆచరణలో చూపెట్టి పట్టుదలతో ఆరోగ్య విషయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా రోగాలు వున్నా లేకపోయినా త్వరగా ఈ ప్రకృతి ఆహారంలోకి వచ్చి మీ జీవితాలను అనారోగ్యం బారిన పడకుండా సుఖ సంతోషాలతో గడపాలని మనస్ఫూర్తిగా వేడుకుంటున్నాను.

ఈ నా అనుభవాన్ని వ్రాత రూపంలో ప్రజలతో, మీ అందరితో పంచుకోమని నా పరిస్థితిని విపులంగా వివరించ కోరిన డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి సదా కృతజ్ఞతలు. డాక్టరు గారు కోరిన విధంగా ఈ ప్రకృతి ఆహారం తింటూ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడమే నేను నా ఋణం తీర్చుకోవడం అని భావిస్తూ.

లక్ష్మి మణిమాల

కోటిపల్లి, తూర్పు గోదావరి జిల్లా

ముఖంపైన మచ్చలు పోయినవి

నా పేరు కె. మాధవరెడ్డి. గత 8 సంవత్సరాల నుండి విపరీతమైన తలనొప్పి వచ్చేది. ఒక అరగంట బయట ప్రయణం చేస్తే చాలు తలనొప్పి వచ్చేసేది. ముక్కుపైన, బుగ్గలపైన నల్లని మచ్చలు ఉండేవి. చాలా మంది డాక్టర్లను సంప్రదించాను, రకరకాల మందులు రికమెండ్ చేసినారు. అయినా తగ్గలేదు. కొందరు డాక్టర్లు అవి వంశపారం పర్యంగా వస్తాయి. వదిలేసెయ్యండి అని చెప్పారు. అయినా మగాడు కాబట్టి అందం గురించి పట్టించుకోనక్కరలేదు లెండి! అని మాట విరిచేవారు. చర్మం వ్యాధుల స్పెషలిస్టులనడిగినా అంతే, డైటీషియన్స్ ను అడిగినా అంతే ఉపయోగం లేదు. పైగా మాకే ఉన్నాయి మీకుంటే ఆశ్చర్యమేముంది! అని ఉచిత సలహా పారేసేవారు. ఎందుకొస్తాయో కూడా సరిగ్గా చెప్పలేక పోయేవారు. ప్రకృతి వైద్యులు ఒకాయనను కలిసినా తగ్గిపోతాయి అనే మాట అనలేకపోయారు.

నా బావమరిది దామోదర్ రెడ్డి ద్వారా డాక్టరు గారిని కలిసి వారు రాసిన మూడు పుస్తకాలు చదివి గత నాలుగు నెలలుగా రుచులులేని సురుచికరమైన ప్రకృతి ఆహారము తీసుకుంటున్నాను. నీళ్ళు నియమానుసారంగా తీసుకొంటున్నాను. ప్రారంభించిన 20 రోజులకే తలనొప్పి పూర్తిగా నయమైనది. ముక్కు పైన, ముఖంపైన మచ్చలు సంపూర్తిగా పోయినవి. చర్మపు రంగులో కలసిపోయినవి. చర్మం నునుపుగా, ఇదివరకటి కంటే కాంతియుతంగా అయినది. ఇప్పుడు రోజుకు 14, 15 గంటలు నిలబడి పనిచేసినా ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. డాక్టరుగారు రాసి మనకందించిన మూడు పుస్తకాలు, భగవంతుడు మనకందించిన వరంగా భావిస్తూ వాటిని ఆచరణలో పెట్టి ప్రకృతి విధానమును, జీవన విధానముగా పాటిస్తూ, తోటివారిని ఆచరింపచేస్తూ, ఆయురారోగ్యాలతో సుఖమైన జీవితానందాన్ని అనభవించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

కె. మాధవరెడ్డి

బాగంబర్, కూకట్ పల్లి, హైదరాబాదు.

ముఖం, కాళ్ళు ఉబ్బటం తగ్గింది

నా పేరు కె. అమృత, నా అన్నగారు దామోదర్ రెడ్డి గారి ద్వారా డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు పరిచయమయ్యినారు. వారు పరిచయమయ్యే నాటికి అనేకమైన శారీరక ఇబ్బందులతో ఉన్నాను. నాది మేనరికం అనగా మేనత్త కొడుకును వివాహం చేసుకోవడం మూలాన మొదటి సంతానం కదలికలు లేకుండా పుట్టినది. ఎంత ఖర్చు చేసి వైద్యం చేయించినా ప్రయోజనం లేక బాబు చనిపోయినాడు. తరువాత అనేకమైన ముందు జాగ్రత్తలు పాటించిన తరువాత మొదటి మగబిడ్డ తరువాత ఆడబిడ్డ పుట్టారు. ఇద్దరూ బాగానే ఉన్నారు. కాని విపరీతమైన మందులు వాడటం వలన పక్షవాతం వచ్చింది. అది తగ్గటానికి అనేక విధాలైన మందులు వాడటం జరిగింది. కరెంట్ షాకులు పెట్టడం కూడా జరిగింది. చివరికి 'పక్షవాతం' తగ్గుముఖం పట్టగానే నడుము నొప్పి, కాళ్ళు నొప్పులు, మొఖం, కాళ్ళు చేతులు ఉబ్బటం మొదలయినవి. నీరుండేది కాదు, నొక్కితే సొట్టలు పడేవికాదు. బాధలు తగ్గించుకోవాలని రమారమి 50,000/- మందులు వాడినాము. అయినా తగ్గలేదు. 5 సంవత్సరాలు చాలా శారీరకమైన మానసికమైన, ఆర్థికమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని విసిగి పోయినాము. మాలాగే మందులు కూడా విసిగిపోయి పనిచేయడం మానివేసినాయి. ఈ పరిస్థితులలో భగవంతుడిలా డాక్టరు గారి పరిచయం జరిగింది. వారి మూడు పుస్తకాలు చదివి ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నాను. ఇప్పుడు కీళ్ళ నొప్పులు, ముఖం, కాళ్ళ చేతులు ఉబ్బటం అన్నీ తగ్గిపోయాయి. అధిక బరువు కూడా తగ్గిపోయింది. శరీరం తేలికగాను, సౌకర్యంగానూ ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా ఆరోగ్యంగా సంతోషంగా ఉన్నాను. ఇలాంటి విధానాన్ని తు.చ. తప్పకుండా ఆచరిస్తూ, ఆచరింపచేస్తూ డాక్టరుగారికి కృతజ్ఞతలు.

కె. అమృత

కూకట్ పల్లి, హైదరాబాదు

మొలలు తగ్గాయి, వెంట్రుకలు ఊడటం ఆగింది

నా పేరు శారద. నేను గత 15 సంవత్సరాల నుండి మొలలతో బాధపడుతున్నాను. దొడ్డికి వెళ్ళాలంటే భయమేసేది. రెండు రోజులు లేక మూడు రోజులకొకసారి దొడ్డికి వెళ్ళేదానిని. దానితో తలనొప్పి, చిరాకు, అనేకమైన ఇబ్బందులు వచ్చేవి. బొప్పాయి, చికెన్, మటన్, కందిపప్పు, పండ్లు, కొన్ని రకాల కూరగాయలు, పచ్చళ్ళు బాగా తినాలనిపించేది. కాని అవి తింటే వేడిచేసి మొలలు వచ్చేవి. అందుకని పెద్దవాళ్ళు తిననిచ్చేవాళ్ళు కాదు. ఒకవేళ తిన్నా సరిగా జీర్ణం కాక, వంటికి వంటబట్టేది కాదు. బరువు చాలా తగ్గి పేషంట్ లాగా కనిపించేదానిని. నా బరువు 40 కిలోలు ఉండేది. బరువు పెరిగేది కాదు. మా వాళ్ళు చూసి నవ్వుకునే వారు. అలాగే తల వెంట్రుకలు ఊడి వెంట్రుకలు చాలా పలుచబడి, చిన్నవిగా మారినది. ఇలాగే మొలలతో, బరువు పెరగక, తల వెంట్రుకలుపోయి, దొడ్డికి సరిగా పోలేక 10 సంవత్సరాలు అనేకమైన ఇబ్బందులు, బాధలు అనుభవించాను. మరియు ఆయుర్వేద మందులు వాడినాను. మందులు వాడినపుడు తగ్గేవి. మళ్ళీ ఆహారం తిన్నప్పుడు మళ్ళీ వచ్చేవి. డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే మొలలకు ఆపరేషన్ చేసుకుంటే పోతాయని చెప్పినారు. కాని ఆపరేషన్ చేసుకున్నా మళ్ళీ వస్తాయని ఆపరేషన్ చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని చెప్పినారు. దానితో ఆపరేషన్ అంటేనే భయమేసేది. మందులు వాడలేక, ఆపరేషన్ చేసుకోలేక మొలలతో శారీరకంగా, మానసికంగా 10 సంవత్సరాలు చాలా బాధపడినాను. మా వారు సిద్ధ సమాధి యోగా (SSY) చేస్తే పోతాయని చెప్పినారు. ముందుగా వర్మ గురూజీ గారి వద్ద వారు చేసినారు, తరువాత 18 నెలలు క్రితం SSY చేసినాను. దానితో నేను కూడా ఆహారం మార్చినాము. ప్రాణాయామము, మెడిటేషన్ చేసినాను. కాని ఉప్పు, కారాలు

మసాళాలు తినటం మానలేదు. కొన్ని ఇబ్బందులు పోయినా మొలలు మాత్రం పోలేదు. గత సంవత్సరం వర్మ గురూజీ గారి ద్వారా మా వారికి డా. సత్యనారాయణరాజు గారు పరిచయం అయినారు. వారు రాసిన రెండు పుస్తకాలు తెచ్చి ఒకటికి రెండు సార్లు చదివినాము. ఆ రోజు నుండి ప్రకృతి విధానాన్ని, జీవన విధానంగా ఆచరించడం మొదలు పెట్టినాము. గత సంవత్సరం జూన్ లో మా వారు డాక్టరు గారి ఆధ్వర్యంలో ఉపవాసం చేసి 34 రోజులకు డాక్టరుగారి సలహా మేరకు ముగించినారు. తరువాత ఉప్పు, ఎండుమిర్చి, చింతపండు, నూనెలు, మసాలాలు, మాంసం పూర్తిగా మా పిల్లలతో సహా మానేసి సాత్విక శాకాహారము క్రమ పద్ధతిలో తీసుకోవడం ప్రారంభించినాము. డాక్టరు గారి సలహా మేరకు ఖచ్చితంగా క్రమశిక్షణగా గత 11 నెలలుగా చేస్తున్నాము. ముఖ్యంగా మొలలతో సహా తలనొప్పి, వెంట్రుకలు ఊడడం, మల బద్ధకం పోయి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో ఆనందంతో ఉన్నాము. మొలలు పూర్తిగా పోవడం వలన రోజూ విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఏ బాధా ఉండటం లేదు. ఆహా ఏమి హాయి.... ఉదయమే మోషన్ అయితే నోయి! అనిపిస్తుంది. మా వారి సలహా మేరకు గత ఏప్రిల్ 99 లో ఉపవాసం ప్రారంభించినాను, నా ఉపవాసం 60 రోజులు పట్టింది. కాని నేను గత 11 నెలలుగా ఉప్పు, కారాలు, మసాలాలు, నూనెలు లేని ఆహారం తీసుకుంటున్నాను. కావున నా ఉపవాసం 20 రోజులలో అయిపోతుందని అనుకున్నాను. కాని నా అంచనా తారుమారైంది. నా ఉపవాసం 60 రోజులు పట్టింది. ఉపవాసం ముగించే నాటికి నా బరువు 35 కిలోలు, 35 కిలోల బరువులో కూడా నాకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు.

డాక్టరుగారు శోధించి, సాధించిన ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రతి వ్యక్తి ఆడ, మగ, పిల్లలు, ముసలి వారు అనే భేదం లేక ఆచరించి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆడవారికి నా విన్నపం. ఇంటి పని, వంటపని ఆడవారే చేస్తారు మరియు ఆడవారిని ఆది గురువుగా, తల్లిగా, చెల్లిగా, ప్రకృతి మాతగా ఈ సమాజంలో పూజిస్తారు, గౌరవిస్తారు. కాబట్టి సమాజంలోని

ప్రతి స్త్రీ ఈ విధానాన్ని తు.చ. తప్పకుండా ఆచరిస్తూ, తన కుటుంబంలో భర్త, పిల్లలు, అత్తమామలు, బంధువులను, ఆప్తులను ఆచరింపచేసినచో ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి కుటుంబము చివరికి ఈ సమాజము సంపూర్ణమైన ఆయురారోగ్యములతో వర్ధిల్లుతాయి. అమృత సమానమైన ఈ విధానాన్ని మనకందించిన డా. ఎం. సత్యనారాయణ రాజు గారికి ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదించమని ప్రకృతి మాతను, భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

శ్రీమతి ఎ. శారద

4-46/3/ఎ, శ్రీ సాయినగర్ కాలనీ,

రామచంద్రాపురం, మెదక్.

బరువు తగ్గాను - కళ్ళ క్రింద నలుపు తగ్గింది

ఆరోగ్యాభిలాషులయిన ప్రియ ఆత్మీక సోదరీ, సోదరులకు నా నమస్కారములు. నా పేరు ఝాన్సీరాణి. గత రెండు సంవత్సరముల నుండి అధిక బరువుతో, అనారోగ్యముతో చాలా బాధపడ్డాను. ఎంతతిన్నా నీరసం వచ్చేసేది. ఇంకొంచెం తింటే ఇంకా బరువు పెరిగిపోతామనే మానసిక ఆందోళన, నా బరువు మొయ్యలేక కాబోలు మొరాయించిన మోకాళ్ళ నొప్పులతో తీవ్రమయిన బాధ. వీటికి తోడు కళ్ళ చుట్టూ నలుపు. ముఖం చూసుకోవడానికి అసహ్యం వేసేది. అద్దంలో చూసుకొంటే బాధ కలిగేది. కళ్ళ నలుపుతో పాటు అంతకు ముందు చక్కగా ఉండే ముఖం నల్లగా, జిడ్డుగా తయారయినది.

పూజనీయులు డా.మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి సూచనల మేరకు నియమాలు పాటిస్తూ, ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరిస్తూ ప్రకృతి ఆశ్రమంలో గడిపాను. ఒక నెల నుండి ఈ విధానం పాటిస్తున్నాను. ఈ ఒక్క నెలలోనే నాలో కలిగిన మార్పులు ఏమంటే 100 కె.జి.ల నుంచి 92 కె.జిలకు బరువు తగ్గాను అంటే 8 కె.జి.ల కొవ్వును పైసా ఖర్చు లేకుండా ఒక్కనెలలో తగ్గించుకోగలిగాను. డా.రాజు గారు ప్రతి రోజూ సాయంత్రం జరిపే ఇష్టాగోష్టిలో ఒక ముఖ్య విషయం చెప్పారు. అదేమిటంటే లావుగా ఉన్నవారు తొందరగా బరువు తగ్గుతామని శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే బరువు తగ్గటం అలా ఉంచి, శరీరభాగాలకు కావలసిన శక్తి అందక నీరసం, మరింత అనారోగ్యం పాలవుతారు. కాబట్టి అధిక బరువును దృష్టిలో ఉంచుకొని, దానికనుగుణంగా ఆహారం అధికంగా అంటే ఎక్కువ కూరతో తీసుకోవాలి. అయితే ఆ తీసుకొనే ఆహారం ఉప్పు, నూనెలతో చేసినదై ఉండకూడదు. కేవలం ప్రకృతి ఆహారమైతేనే శరీరానికి కావలసిన శక్తి, విటమిన్లు, మినరల్స్, పోషక పదార్థాలన్నీ

అందుతాయి. దాని వలన నీరసం అనేది లేకుండా క్రమేపీ బరువు తగ్గుతూ (ఆరోగ్యకరంగా తగ్గుతూ) ఉంటారు. ఇప్పుడు నేను ఈ విధంగానే బరువు తగ్గుతున్నాను.

ఇప్పుడు బరువు తగ్గడంతోపాటు శరీరం మంచి బిగువు కలిగి, మంచి రంగు వచ్చింది. కళ్ళచుట్టూ నలుపు పోయింది. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి ముఖం అంతా తేటగా అయినది. నల్లని మచ్చలు పూర్తిగా పోయి చర్మం నునుపుగా మారుతుంది. చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఆహారంతోనే ఆరోగ్యమని చెప్పి ఇంతటి మంచి ఫలితాలను అందరికీ అందిస్తున్న డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజుగారికి నా యొక్క కృతజ్ఞతలు.

ఓం శాంతి

సోదరి,

యన్. ఝాన్సీరాణి.

థైరాయిడ్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గింది

నా పేరు లలిత. 11 సంత్సరాల నుంచి థైరాయిడ్ ప్రాబ్లెమ్ తో బాధపడుతున్నాను. దీనికి తోడు బి.పి కూడా ఉంది. ఏ పని చెయ్యాలన్నా అంతులేని బద్ధకం. నోరు ఎండిపోవడం, మలబద్ధకం, రెండు రోజులకొకసారి విరేచనం అవుతుంది. విరేచనం అయ్యేటపుడు చాలా బాధపడేదానిని. తెల్లవారు జామున నిద్ర లేవలేక పోయేదానిని. కళ్ళ క్రింద వాపులు కూడా వచ్చేవి. ఆకలి తక్కువగా ఉండేది. తినాలనిపించేది కాదు. వీటన్నిటికి మందులు వాడగా, వాడగా విసుగు వచ్చింది తప్ప రోగం నివారణ కాలేదు. ఈ బాధలు భరించలేక మానసికంగా కూడా ఒత్తిడికి లోనై డిప్రెషన్ లో ఉన్నాను. ఈ పరిస్థితులలో నా భర్త తుకారామ్ గారితో పాటు డా. రాజుగారిని కలవడం, ఆయన ఉపన్యాసాలు వినడం, ఉప్పులేని ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుసుకొనడం జరిగింది. నా భర్త యొక్క అనారోగ్యము, హద్దులేని కోపము ఆశ్చర్యకరంగా నయమవడంతో నేనింకా ఉత్తేజితురాలినయ్యాను.

మూడు నెలలు క్రితం ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరించడం ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులకే మలబద్ధకం నివారణ అయ్యి రోజూ రెండు సార్లు విరేచనంకు వెళుతున్నాను. 11 సంవత్సరాల నుంచి పట్టి పీడిస్తున్న థైరాయిడ్ ప్రాబ్లమ్ నివారణ అయ్యింది. కళ్ళ కింద వాపులు పోయాయి. బద్ధకం పోయింది, రాత్రి సుఖనిద్ర పట్టి అప్రయత్నంగా తెల్లవారు జామునే మెలకువ వచ్చి హాయిగా ఉంటుంది. అన్ని సమస్యలూ పోయాయి. జీవితం ప్రశాంతంగా గడుస్తున్నది.

పూర్వం ఆకలి తక్కువగా ఉండటం వలన సరిగ్గా తినలేకపోయేదానిని, తిందామన్నా బరువు పెరిగిపోతానని భయంగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఈ ప్రకృతి ఆహారం మనస్ఫూర్తిగా కడుపునిండా కావలసినంత తింటున్నాను. బరువు పెరగలేదు సరికదా, నాలుగు కేజీలు తగ్గింది. ప్రస్తుతం ఏ విధమైన డిప్రెషన్

లేదు. దీనంతటికీ కేవలం ఉప్పులేని ఆహారం తినడం, ఎక్కువ మంచినీరు త్రాగడమే కారణం. డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజుగారి ప్రోత్సాహ సహకారాల మూలంగానే మేము సుఖంగా వుండగలుగుతున్నాము. వారికి మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

సోమూరి లలిత,

W/O. ఎస్. తుకారమ్,

3-6-69/209, బషీర్ బాగ్,

స్పాండిలైటిస్ తగ్గింది

నా 12వ సంవత్సరంలోనే 1939 లో ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని గురించి తెలుసుకొనే అవకాశం కలిగింది. 3వ ఫారం చదివేటప్పుడు కృష్ణాజిల్లా పెడసనగల్లు గ్రామంలో ఆశ్రమనివాసి సూరపనేని సీతారామయ్య గారి సంరక్షణలో వ్యాయామం, యోగాసనాలు, ఈత మొదలైనవి నేర్చుకొన్నాను. ఆహార పద్ధతులను గురించి కూడా తెలుసుకొన్నాను. అప్పటి నుంచి మంచి అలవాట్లను పెంచుకోవాలనే అభిలాష పెరుగుతూ వచ్చింది.

వివాహం తరువాత మా తోడల్లుడు శ్రీ సోమూరి వెంకట్రామయ్యగారు, బంధువు కొల్లి రంగదాసు చౌదరిగారు మొదలగు వారి ప్రోత్సాహంతో ఆసక్తి పెరిగింది. సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవటం, కొంత వరకు ఆచరించటం జరిగింది. మధ్యకాలంలో అప్పుడప్పుడు యోగ శిక్షణ పొందుతూ వుండేవాడను. ప్రకృతి ఆశ్రమాలను గురించి తెలుసుకుంటూ వుండేవాడను.

8 మాసముల క్రితం డా. N.P.V.S. రాజు గారి ద్వారా ప్రకృతి వైద్యులు డా.మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి గురించి విన్నాను. వారి వైద్యం వల్ల కలిగిన మంచి ఫలితాన్ని గురించి స్వానుభావం చెప్పారు. వారే పరిచయం చేయగా డా.సత్యనారాయణ రాజుగారిని కలిశాను. ప్రకృతి విధానం పట్ల వారికున్న విజ్ఞానం, అనుభవం, నిబద్ధత, ఆచరణ, అంకిత భావం, సేవా తత్పరత నన్ను ఎంతగానో ఆకర్షించాయి. వారి అనుమతితో యోగాలో శిక్షణ పొందాను.

నేను చాలా సంవత్సరాల నుంచి ఉప్పు తగ్గించి, కారం లేకుండా చప్పటి కూరలు తింటున్నాను. కాని ఉప్పులేకుండా తింటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని ఇప్పుడే తెలిసింది. ఉప్పు అసలు వేసుకోగూడదని మంతెన వారి సిద్ధాంతం. న్యాయవిద్య చదివిన నేను ఏ విషయాన్నైనా పూర్తిగా ఆధారాలతో

సహా తెలుసుకుంటేగాని నమ్మను. ఉప్పు లేకుండా ఈ జీవన విధానంలో ఆరోగ్యవంతులైన వారి అనుభవాలు విన్న తరువాత, ప్రత్యక్షంగా చూసిన తరువాత నాకు సంపూర్ణ విశ్వాసం కలిగింది. నాకు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు లేవు. అయినా మంచి ఆరోగ్యంతో వుండాలని, ఉపవాసం చేయకపోయినా మిగతా విషయాలలో వారి విధానాన్ని పాటించుతున్నాను. కొద్దిగా వుండే మెడనొప్పి (స్పాండిలైటిస్) తగ్గింది. శరీరం చాలా తేలికగా వుంటున్నది. శ్వాస చాలా బాగుంటున్నది. ఆనందంగా వున్నది. ఈ విధానాన్ని అందించిన డా.రాజుగారు పిన్న వయస్కులు. చిరంజీవులై ప్రకృతి సేవలో చరితార్థులు కాగలరని నమ్ముతున్నాను. ఆశీర్వదించుచున్నాను.

ఇట్లు,

కొల్లి రామమోహనరావు,

సైనసైటిస్ తగ్గింది

నాకు ఒకటిన్నర సంవత్సరం నుంచి విపరీతమైన తలపోటు, చెవులు, తల అంతా బాధ, నొప్పి. అల్లోపతి డాక్టరు గారికి చూపించుకుంటే సైనసైటిస్ (Sinusitis) అని తేల్చారు. సైనస్ గ్రోత్ పెరిగిందని సైనస్ తీసేసి ఆపరేషన్ చేశారు. ఆపరేషన్ తరువాత తల తేలిగ్గానే ఉంది కాని తలపోటు మాత్రం తగ్గలేదు. మళ్ళీ చూపించుకుంటే అదంతా టెన్షన్ వల్లనమ్మా! తలలో ఏమీ ప్రాబ్లమ్ లేదు అని చెప్పారు. తలపోటు మాత్రం అలాగే ఉండి పోయింది. నిద్ర కూడా ఉండేది కాదు.

డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని మార్చి 1999 లో ప్రారంభించాను. కేవలం ఒక్కవారంలోనే తలపోటు తగ్గటం జరిగింది. నిద్ర బాగా పడుతుంది. డిస్టర్బెన్స్ లేకుండా డీప్ స్లీప్ పడుతుంది. నిద్ర లేచినే వెంటనే శరీరం ఎంతో తేలికగా, హుషారుగా ఉంటుంది. నరాల ఒత్తిడి లేకుండా, కోపం తగ్గింది. జాయింట్ పెయిన్స్ అన్నీ తగ్గాయి. ఇది వరకు ఆహారం తింటే ఆయాసం ఉండేది, ప్రయాణాల్లో కదలలేక ఇబ్బందిగా ఉండేది.

ఇప్పుడు ఫ్రీగా ఉంది. కొంచెం పనికి నీరసం, విసుగు ఇప్పుడు లేదు. ఎండలో తిరుగుతున్నా ఇబ్బంది లేదు. టెన్షన్ పోయింది. మంచి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. ఇంట్లో వాళ్ళు, బంధువులు నమ్మకం లేదు, ఎలా చెయ్యగలుగుతున్నావు? అనే వారు. ఇప్పుడు నన్ను చూసి నమ్మలేక పోతున్నారు. ఈ విధానం పాటించడం వలన ఇంకొక ముఖ్య ప్రయోజనమేమిటంటే టైమ్ మెయింటెనెన్స్. ప్రొద్దునే లేవడం, నీళ్ళు త్రాగటం, విరేచనానికి వెళ్ళడం, మొలకలు తినడం, ఆహార నియమం, పెందలకడనే నిద్రపోవడం ఇలా రోజంతా చక్కటి దినచర్యతో సాగిపోతుంది. నాకు ఇప్పుడు

మళ్ళీ చిన్నతనంలో ఉన్నట్లు ఉంది. వయసు తగ్గిపోయినట్లు ఉంది. ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. డాక్టరుగారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

శ్రీమతి ఎస్.వి.రమణి,

S.V.S.S. రామరాజు,

ఇం.నెం. 8-93/5, దిల్ షుక్ నగర్,

హైదరాబాదు.

దగ్గు, ఊపిరి తిత్తులలోని కఫం మటుమాయం

నా పేరు ఆర్. భుజంగరాజు, వయసు 46 సంవత్సరాలు. నాకు ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి ఉన్న ఊపిరితిత్తులలో పేరుకు పోయిన కఫం, పిల్లికూతలు, నిద్ర పట్టకపోవడం, దగ్గు రావడం జరిగేది. రాత్రిళ్ళు చాలా బాధ పెట్టేది. ఎంత దగ్గినా కఫం సరిగా తెగిపడేది కాదు. కఫం తెగిపడితే హాయిగా ఉంటుంది అనిపించినా మందులవల్ల తెగేది కాదు. ఆయాసంగా ఉండేది. 4-11-1998 వ తేదీన ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్ కి వెళ్ళి కేవలం పుస్తకాలు (సుఖ జీవన సోపానాలు, ఆహార - ఆలోచన, ఉపవాస ధర్మం) కొని తెచ్చుకొని, డాక్టరుగారితో సలహా సంప్రదింపులు చేయకుండా చదువుకొని, పుస్తకంలో వ్రాసిన పద్ధతిలో 'ఉప్పు' లేకుండా ఆహారం ఉదయం, సాయంకాలం తింటూ, ఉదయం పూట కాలకృత్యాలు అయిన పిదప ఒక గ్లాసుడు గోరు వెచ్చని నీళ్ళల్లో రెండు చెంచాలు తేనె కలుపుకొని, ఒక నిమ్మకాయ రసం పిండుకొని త్రాగుచున్నాను. వారం రోజులు గడిచిన తరువాత ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులలోని 'కఫం' (శ్లేష్మం) విపరీతంగా వాంతుల రూపేణా వచ్చేది. కాండ్రించి ఉమ్మితే శ్లేష్మం లుంగలు, లుంగాలుగా బయటకు వచ్చేది. పెద్దగా శ్రమలేకుండా - దగ్గితే చాలు ముద్దగా కఫం వచ్చేది. రాత్రులు పడుకున్నప్పుడు పిల్లికూతలు, గుర గురలు కొద్ది కొద్దిగా తగ్గినవి. మంచం వద్ద రాత్రిళ్ళు ఒక డబ్బా పెట్టి ఊయవలసి వచ్చేది. నా ఊపిరితిత్తులలో యింత కఫం ఉన్నదా! అని ఆశ్చర్యం వేసింది.

వాంతులు రూపేణా 'కఫం' వచ్చిన సమయాలలో డాక్టరు గారి సలహా లేకుండా కేవలం పుస్తకాలలో వ్రాసిన విధంగా చేసినందులకు ఎన్నో పర్యాయములు భయం వేసేది. 'శ్లేష్మం' వాంతులుగా ఎంత పోయినా కంగారు పడకుండా 'ఏ

మందులూ' వేసుకోవద్దు. ఊపిరితిత్తులు 'క్లీన్' అవుతాయి అని వ్రాసిన పుస్తకంలోని పేజీ నాలుగైదు సార్లు చదువుకొని ధైర్యం తెచ్చుకున్నాను.

ప్రస్తుతం నాకు చురుకుదనం వచ్చింది. కఫం పూర్తిగా పోయింది. దగ్గు, ఆయాసం లేదు. సుఖ నిద్ర పడుతుంది. మాటలతో చెప్పలేనంత ఆనందాన్ని పొందాను.

నేను గ్రహించిన విషయమేమంటే. డాక్టరు గారితో సంప్రదించి, వారి పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి గాని, సొంతపైత్యం (వైద్యం) తో చేయకూడదని నా అనుభవ పూర్వకంగా తెలియబరుస్తున్నాను. ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానం ద్వారా తృప్తికరమైన ఆరోగ్యం వస్తుందని పూర్తిగా నమ్ముతూ...

ఆర్. భుజంగరాజు,

G.A.D. సెక్రటేరియట్,

హైదరాబాదు.

పాలిండ్లలోని (రొమ్ముల) గడ్డలు తగ్గినవి

పెద్దలందరికీ నా నమస్కారములు,

నా పేరు రత్న కుమారి, వయస్సు 36 సంవత్సరములు. సుమారుగా నాకు 1977 నుండి 'పాలిండ్లలో' (రొమ్ములలో) గుడ్డలుగా, గట్టిగా ఉండి, మెడ నొప్పిగా ఉండేది. ఋతుక్రమం (బహిష్టు) లో ప్రతి నెలా కడుపు నొప్పి భరించలేని విధంగా ఉండేది. మానసికంగా చాలా బాధపడేదాన్ని. కాని ఏ డాక్టరు గారికి చెప్పడానికి 'సిగ్గు' పడి చెప్పేదాన్నికాను. మావారు ఉప్పులేని ఆహారం తినడం, గోరువెచ్చని నీళ్ళల్లో రెండు చెంచాలు తేనె కలుపుకొని, నిమ్మకాయ రసం పిండుకొని త్రాగడం చేస్తూ ఉంటే ఒక నెల తరువాత మా వారికి ఊపిరి తిత్తులలో నిలువ వున్న కఫం (శ్లేష్మం) పోయి చాలా 'హాయిగా' ఉన్నది అని చెప్పి నన్ను కూడా ఈ విధంగా చేయమని ఎన్నోసార్లు చెప్పగా నేను పెడ చెవిని పెట్టి, ఉప్పులేని ఆహారం తినే దాన్నికాను.

పాలిండ్ల (రొమ్ముల) లోని నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి, మెడ భుజాలు లాగేస్తుండగా భరింపలేని శక్యంగా ఉండేది. చివరి సారి మావారు 'నీ ప్రాణం ఏం పోదు - నీ అనారోగ్యం తగ్గుతాది' అని గట్టిగా మందలించి చెప్పి - ఒకసారి నన్ను కూడా జూబ్లీ హిల్స్ లో గల డాక్టరు గారి "ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్" కి తీసుకొని వెళ్ళినారు. అక్కడ డాక్టరు గారు చెప్పే ఉపన్యాసాలు విని నా తోటి సోదర సోదరీమణులు డాక్టరు గారిని అడిగే ప్రశ్నలకు, డాక్టరు గారు చెప్పే సమాధానాలతో నాలో 'ఉత్తేజం' వచ్చి నేను కూడా మా వారు చేసినట్లుగా ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో తేనె, నిమ్మకాయరసం కలుపుకుని త్రాగుతూ - ఉప్పులేని ఆహారం 15.2.1999 నుండి తినడం మొదలుపెట్టినాను. ఒక నెలా పదిహేను

రోజులకు కొంచెం 'పాలిండ్లలోని - గడ్డలు' తగ్గుతూ వచ్చాయి. మంచి నీరు రోజుకు మూడు, నాలుగు లీటర్లు త్రాగుతూ ఉండేదాన్ని. ఇంకొక నెలకు 'గడ్డలు' పూర్తిగా తగ్గినవి. మామూలుగా నెలసరి పిరయడ్స్ లో వచ్చే (బహిష్టులో) కడుపునొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది. ప్రస్తుతం నేను చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను. యింటి పనులు అన్నీ చేసుకోగలుగుచున్నాను.

ప్రస్తుతం ప్రతి ఆదివారం డాక్టరు గారు చెప్పే ఉపన్యాసాలు మావారితో వెళుతూ, వింటూ మాకు తెలియని విషయాలు - ప్రకృతి వైద్యం యొక్క లాభాలు ఎన్నో నేనూ, మా వారు తెలుసుకోగలుగుతున్నాము. మేమూ పై విధంగా ఉప్పులేని ఆహారం తింటూ, తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళు, మంచినీరు 3, 4 లీటర్లు త్రాగితేనే, యింత ఉపయోగం కనపడింది. ఉపవాసాలు (ఫాస్టింగ్) చేస్తే ఇంకా శరీరంలోని మాకు తెలియని రుగ్మతలు పోయి జీవితం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుందని డాక్టరు గారు ఉపవాసాలు చేయడానికి పర్మిషను యిచ్చే రోజు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాము.

కనిపించని 'దైవం' (దేవుడు) పంపిన 'దూత'గా (మార్గదర్శిగా) డాక్టరు గారు ప్రకృతి వైద్య విధానం తెలియబరుస్తూ, తద్వారా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న నాలాంటి వారు డాక్టరు గారికి చెప్పుకోలేక సిగ్గుపడి పాలిండ్లలో గడ్డలతో బాధపడుతున్న సోదరీమణులు ఎందరికో వారి వారి రోగాల యొక్క తీవ్రతను తగ్గిస్తూ పూర్తిగా రోగాన్ని నిర్మూలిస్తూ మాకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగించాలని ప్రార్థిస్తూ సెలవు తీసుకుంటున్నాను.

ఆర్.రత్నకుమారి

ప్లాట్ నెం. 488, ప్రగతి నగర్,

కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్

"గురకపోయింది"

నేను చిన్నప్పట్నించీ భోజన ప్రియుణ్ణి. కానీ ఎప్పుడూ శరీరం లావు అవటం ఏమీలేదు. కానీ గత 10 సంవత్సరాలుగా బరువు పెరగటం జరిగి చివరికి 100 కిలోలకి చేరాను. థైరాయిడ్ ప్రాబ్లెమ్ అన్నారు. మందులు వాడాను కానీ ఉపయోగం లేకపోయింది. స్థూలకాయంతోపాటు భయంకరమైన గురక రావటం జరిగింది. అది ఎంతటి భయంకరమైన గురక అంటే నేను నిద్రించేటప్పుడు యింట్లో మిగతా వారు వుండటానికే భయపడేంత. వివాహం అయిన తరువాత మొదట నా భార్య సహించినా, ఆ తరువాత ఆ గురక బాధ భరించలేక గురక పెడుతున్న నన్ను నిద్రలేపి మూతిమీద కొట్టేది. ఆవిడకు అంత అసహనం కలిగించేది నా గురక. మిత్రులు నాగబాబు గారి ద్వారా (నటుడు, నిర్మాత) డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజుగారు పరిచయం అవ్వటం, ఆయన సలహాతో ఉప్పు మానివేయడం జరిగింది. రెండో రోజే గురక కొంచెం తగ్గడం, నాలుగో రోజుకు పూర్తిగా గురక పోవటం జరిగింది. మొదటి 9 రోజులకే 6 కిలోలు బరువు తగ్గడం జరిగింది. డాక్టరు గారి సలహా విని ఆయన చెప్పినట్లు ఆహార నియమాలు పాటిస్తే ఇక ఎప్పుడూ ఆరోగ్య సమస్యలు రావు. భవిష్యత్తులో ఏ డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళవలసిన అవసరం రాదు అని అర్థమయ్యింది. ఉప్పు మానివేస్తే గురక అనే కాదు గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లెమ్, ఎసిడిటీ, కాన్ స్టిపేషన్, తలనొప్పి, మొదలైనవి ఏదైనా, ఏ రోగమైనా నివారింపబడుతుంది. అన్ని రోగాలకు ఇదే చికిత్స కాబట్టి డాక్టరుగారి సలహా పాటిస్తే అనారోగ్యం అనేది మన చెంత చేరదు. ఈ జీవన విధానంలోకి వచ్చిన తరువాత శరీరం ఎంతో తేలికగా ఉండి, ఏ పనైనా సులువుగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఈ ప్రకృతి జీవన విధానంలో సంపూర్తిగా లీనమయిపోయాను. ఎందుకంటే ఇంతకు ముందు పలు రకాల రుచులు ఆరగించాలని, ఆస్వాదించాలని వాంఛగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ కోరిక పూర్తిగా పోయింది. ఎందుకంటే అంతరంగం పరిశుభ్రమయ్యింది. మంచి ఆలోచనలు

వస్తున్నాయి. అందుకే మంచి ఆహారం మాత్రమే తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది తప్ప ఇతర రుచులపై మనసు ఏ మాత్రం వెళ్ళటం లేదు.

మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టే మన ఆలోచనలు ఉంటాయి అని అవగతమయ్యింది. కాబట్టి ఎవరైనా మానసికంగానైనా, శారీరకంగానైనా పడే బాధలనుంచి విముక్తి అవ్వాలంటే ఈ మార్గమొక్కటే రాచబాట. ఇతర మార్గాలెన్ని ఉన్నా అవి లక్ష్యం చేర్చలేనివి. ఆహారానికి, ఆరోగ్యానికి, ఆలోచనకి అంత అవినాభావ సంబంధం ఉంది.

నా గురకను ఎరుక లేకుండా చేసి, తద్వారా నా బాధనే కాక నా కుటుంబ సభ్యులందరి చికాకును వదిలించి, నా స్థూల కాయాన్ని తగ్గించిన డాక్టరు గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. అన్నదాతలు ఎందరో ఉండవచ్చు, కానీ నాకు తెలిసిన ఆరోగ్యప్రదాత డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు మాత్రమే.

దేవినేని రవికుమార్

ఫిల్మ్ - కోడైరెక్టర్

బ్రాంకైటిస్ పూర్తి నివారణ

నేను గత 8 సంవత్సరాలుగా బ్రాంకైటిస్ తో, కీళ్ళ నొప్పులతో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నాను. విపరీతమైన దగ్గు, ఛాతీలో బాధ నన్ను పట్టుకొని పీడించేవి. నిద్ర పోవడానికి ఉండదు. పొట్ట నిండా తినడానికి ఉండదు. ఇటు చావలేని, అటు బ్రతకలేని స్థితిలో నా ఆరోగ్యము రోజు కొక యుగంలా గడిచేది. ఎన్ని రకాల మందులు, సిరప్ లు, యాంటీబయోటిక్ లు వాడినప్పటికీ ఉపశమనమే గానీ వదులుటలేదు. ఇంతటి ఇబ్బందిలోనున్న నేను ఎన్నెన్నో వైద్యాలు చేశాను. ఇది కూడా చూద్దాం అని ప్రకృతాశ్రమానికి వెళ్లాను. ఆ రోజు ఆదివారం. డా.సత్యనారాయణరాజు గారు ఆ రోజు చెప్పే "ఆహారాన్ని బట్టి ఆరోగ్యం" అన్న ప్రసంగం విని ప్రభావితం చెందాను. ఉప్పుకు మీరు ఎంత దూరంగా ఉంటే మీ రోగం మీకు అంత దూరంగా ఉంటుంది అన్న విషయం నేను అక్కడ గ్రహించాను. ఆ రోజు నుండే ఆహారం ప్రారంభించాను. ఇంట్లో వారు, మా కన్సెల్టెంట్ డాక్టర్లూ ఉప్పును పూర్తిగా మానివేయడమేమిటి అనీ, ఈ వయస్సు నుండే నీకు ఇదేం కర్మం అని నన్ను వ్యతిరేకించారు. రాజుగారు రచించిన పుస్తకాలను చూచి, వంటకాలను ఆ విధముగా చేసుకొని, కొత్తలో వచ్చిన అటుపోటులను అధిగమించి, ప్రయత్నాల్ని కొనసాగించాను. మూడు వారాలలోనే నాకున్న బ్రాంకైటిస్ పూర్తిగా తగ్గింది. అలాగే కీళ్ళ నొప్పులు కూడా పూర్తిగా తగ్గినవి. ఏదైనా వైద్యం చేయాలంటే చాలా ఖర్చు చేయాలి. దానితోపాటు వ్యయ ప్రయాసలు తప్పవు. వీటన్నింటికి భిన్నంగా రూపాయి ఖర్చు లేకుండా పొదుపుతో జరిగే చికిత్స ఈ ప్రకృతి విధానమొక్కటేనేమో! ఇంత చక్కటి మార్గాన్ని చూపించిన డాక్టరు రాజుగారితో నేనిప్పటి వరకూ ముఖాముఖి మాట్లాడలేదు. నా ఆరోగ్యాన్ని ఒక్క ప్రసంగంతోనే కుదుట పరిచిన శ్రీ రాజు గారికి కృతజ్ఞతలు.

పి. ప్రమీల

నాగార్జుననగర్, హైదరాబాద్.

గుండెజబ్బు పోయింది - గుండె ధైర్యం వచ్చింది

నాకు అక్టోబరు 98 లో డా.సత్యనారాయణ రాజు గారితో పరిచయ భాగ్యము ఏర్పడి నాటి నుండి ప్రతి ఆదివారము వారి యుపన్యాసములు క్రమము తప్పకుండ మిగతా ప్రకృతి జీవన విధానాభిలాషులతో, దాదాపు రెండు వందల మందిలో ఒకడిగా అటెండ్ అవుతున్నాము.

నేను LIC లో అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ గా రిటైర్డు అయ్యి దాదాపు 6 సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్నాయి. యీ సబ్జెక్టులో దాదాపు నలుబది సంవత్సరముల పరిచయమున్నా ఉద్యోగ రీత్యా వేర్వేరు ప్రదేశములలో పనిచేయటం వలన యీ జీవన విధానమునకు కొంచెము దూరమయి కొన్ని రుగ్మతలకు కూడ దగ్గరయ్యాను. యోగ వ్యాయామములో కూడ కొంచెము ప్రవేశము యుండటం వలన పది సంవత్సరముల క్రిందట వచ్చిన Rhemontic pains లాంటివి ఏ మందులు జోలికి ఏ మాత్రము కూడా పోకుండా నయము చేసి కొన్నాను. ఎవరైనా ఆ విధముగా బాధపడుతున్న వారికి ఉచిత సలహా యిస్తున్నాను. భగవన్నిర్మితమైన యీ శరీరం కొన్ని రుగ్మతల వలన అయినాగాని దానిని రెక్టిఫై చేయటానికి కావలసిన శక్తి కూడా ఆయనే యిచ్చాడు. మనము చేయవలసినది ప్రకృతి జీవన విధానము కొంచెము పాటింపవలెను.

నాకు ముఖ్యముగా రిటైర్డు అయిన తరువాత 2 సంవత్సరాలకి హార్టు ప్రాబ్లమ్ వచ్చి నిమ్స్ హాస్పిటల్ లో జాయిన్ అయి చికిత్స తీసి కొన్న తరువాత దాదాపు 8 నెలలు ప్రిస్ క్రైబ్డ్ టాబ్ లెట్స్ తీసికొన్నాను. ఆ తరువాత ఒక సంవత్సరానికి అడ్మిట్ అయి (రెండు రోజులు) ప్రిస్ క్రైబ్ చేసిన టాబ్ లెట్స్ నవంబరు 98

వరకు తీసికొన్నాను. అందరూ టాబ్లెట్స్ మానివేయడం వల్లనే ప్రాబ్లమ్ మరల వచ్చిందన్నారు.

నవంబరు 98 నుంచి ఉప్పు పూర్తిగా నిషేధం చేసిన తరువాత టాబ్లెట్స్ వేసికోవడం శాశ్వతంగా మానివేశాను. నాకిప్పుడు శారీరకంగా 8 గంటల శ్రమ చేసినను అలసట అనిపించటం లేదు. ఆరోగ్యం మీద పూర్తి విశ్వాసం ఏర్పడింది. విభిన్న అవగాహనతో 40 సంవత్సరాల క్రిందట రెండు సార్లు ఉపవాసం 15 రోజుల చొప్పున చేసినను నేనింత వరకు ఉపవాసం చేయలేదు. కేవలం ఉప్పులేని ఆహారము 5 లీటర్ల మంచి నీరు తీసికొంటేనే యింత విశ్వాసమేర్పడితే, ఉపవాసం తరువాత 60% అపక్వాహారము తీసికొంటే యింకెంత అభివృద్ధి కనపడుతుందోనని ఆశ్చర్యంగా ఉన్నది.

గత ఎనిమిది నెలల నుండి యీ సత్సంగము వలన నేను పొందిన లాభములు మూడింటిని తెలియపర్చటానికి చాలా సంతోషించుచున్నాను.

1. బి.పి పర్ ఫెక్టుగా కంట్రోలుకి వచ్చింది. అసలు కోపమునకు చాల దూరముగా యుండటం జరుగుతుంది. ఎప్పుడైనా పరిస్థితులవలన విసుగు కలిగినా వెనుకటి లాగ బి.పి. పెరగటం లేదు.

2. నాకింత వరకు ఎవరు చెప్పింది లేదు. నలుబది సంత్సరముల నుండి ఉదయం విరేచనానికి ఒకసారి వెళ్ళేవాడిని. అదే సరయిన పద్ధతి అనుకొనే వాడిని. కాని సత్యనారాయణ రాజు గారితో పరిచయం ఎర్పడిన తరువాత ఆహారము మార్పిడి వలన, మంచినీరు 5 లీటర్లు తీసికొనుట వలన ఉదయము 5 గంటలకు, 9 గంటలకు, మరల సాయంత్రము 6 గంటలకి వెళ్ళటం అలవాటు చేసికొన్నాను. ఉదయం 9 గంటలకు వెళ్ళిన తరువాత అంతకు ముందు రోజు తీసికొన్న ఆహారము తాలూకు విసర్జక పదార్థము పెద్ద ప్రేగు నుండి నెట్టివేయబడి శరీరం చాలా తేలికగాయుంటింది. నేను గమనించిన దేమిటంటే యీ విధముగా మూడుసార్లు మలవిసర్జనకు వెళ్ళక పోతే మలము గట్టిపడి bowel

movement free గా యుండడదని మనవి చేస్తున్నాను. మాంసాహారము తీసికొంటే కూడా పై పద్ధతికి తేడా వస్తుంది కాబట్టి మాంసాహారము శాశ్వతంగా మానివేసాను. యీ సహజ జీవన విధానము వలన మనిషి ఆయుర్ధాయము 100 సంవత్సరాలు దాటడానికి ఎటువంటి సందేహము అక్కరలేదు. శరీరంలోని కణజాలం యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి మార్పు చెందటం వలన అజ్ఞానం తొలగించుకొని భగవంతునికి దగ్గరవటానికి, సాధన వలన జ్ఞాని కావటానికి చాల దోహదము చేస్తుందని తెలియచెప్పటానికి సంతోషిస్తున్నాను.

నేను డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజు వలన ఆకర్షితుడవటానికి ముఖ్య కారణము వారి నిస్వార్ధసేవ, తాను దేనినైతే నమ్మి చెప్పుతున్నారో, దానిని ఆచరించి ఫలితాలను నిరపేక్షంగా అందరకీ అందచేయటం. వారి వివాహము డా. విశాల గారితో 1999 జూన్ నెల 24 వ తారీఖున జరుగనున్నది. నూతన దంపతులను ఆయురారోగ్యములతో విలసిల్లాలని భగవంతుని మనసారా ప్రార్ధిస్తూ....

మీ ఆరోగ్యాభిలాషి,

జి.యస్. కృష్ణమూర్తి,

మెహదీపట్నం. హైదరాబాద్

ఆకలి పెరిగింది, వాసన పోయింది

గౌరవనీయులైన డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిని 2-10-98న వారి 'ఉపవాస ధర్మం' పుస్తకం తొలి కాపీ విడుదల సందర్భంగా చూడడం జరిగింది. ప్రకృతి వైద్యం పట్ల నాకున్న ఆసక్తి వల్ల ఆ రోజే వారి మూడు పుస్తకాలు కొనడం, వారు ఏర్పాటు చేసిన ఉప్పులేని భోజనం రుచి చూడడం జరిగింది. తర్వాత వారం పది రోజుల్లో ఆ మూడు పుస్తకాలు చదవడం జరిగింది. అప్పట్నుంచీ మంచినీరు ఎక్కువగా తీసుకొంటూ, ప్రకృతి వైద్యం గురించి సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా ఇంట్లో నా భార్యతోను, బయట స్నేహితులు, సహాధ్యాయులతో చర్చించడం, కొందరితో ఆ పుస్తకాలు చదివించడం, వారిలో కొందరు ఆ పుస్తకాలు కొనుక్కోవడం జరిగింది. అప్పట్లోనే ఉపవాసం చెయ్యాలి, బయటకు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ అంతర్గతంగా శరీరంలో దాగియున్న వ్యర్థాలు, తత్కారణంగా వృద్ధి చెంచే రుగ్మతల నుండి కాపాడుకోవాలి అనే స్థిర నిశ్చయానికి వచ్చాను. కాని ఆఫీసులో పని వత్తిడివల్ల ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో ఉపవాసం చేయాలి అని సంకల్పించుకోవడం జరిగింది. అప్పట్లో ముందు ఉపవాసం చేస్తేగాని, అలవాటయిన రుచులను వదిలించుకోలేం అనే అపోహ ఉండేది. తర్వాత తర్వాత ఉపవాసం చేయడం తేలికే కాని తదుపరి ఆహారపుటలవాట్లను కొనసాగించడమే కష్టతరమనే విషయం అవగాహనకు రావడం జరిగింది. 13-2-99 న మా చిన్నాన్నగారు డా.వి. రాజుగోపాలరాజు గారు మాటల సందర్భంలో ప్రకృతి వైద్యం గురించి ప్రస్తావించడం, వారు, మా పిన్నిగారు అప్పటికి మూడు నెలల నుండి ఉప్పులేని ఆహారం, 5 నుండి 6 లీటర్ల నీరు తీసుకోవడం తద్వారా వారు అనుభవిస్తున్న మార్పుల గురించి ఒక గంటకు పైగా విశదీకరించారు. మర్నాడు నా భార్యతో సంప్రదించి 16-2-99 నుండి ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించాను, గత మూడు సంత్సరాలుగా బి.పి. కొరకు ప్రతి రోజూ వేసుకునే 'హిపరిల్ - 2.5' బిళ్ళను క్రమేపీ తగ్గించుకుంటూ ఒక వారం రోజుల్లో మానివేశాను.

నాకు వివిధ కారణాల వల్ల ఉపవాసం చేయడం ఇంతవరకూ కుదరలేదు. గత మూడు నెలలుగా ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, చింతపండు, కారం, పంచదార మరియు మసాలాలు లేని ఆహారం మరియు ధారాళంగా నీరు (ప్రస్తుతం రోజుకు 8 లీటర్లు) తీసుకుంటున్నాను. ఈ క్రింది మార్పులు / ప్రయోజనాలు అనుభవంలోకి వచ్చినవి.

1. రోజుకు రెండు లేక మూడు సార్లు విరేచనం, రెండు మూడు రోజులకొకసారి భారీగా మలం విడుదల. మూడవ విరేచనం పూర్తి నీటి రూపంలో జరుగుతుంటుంది. అంటే పెద్దప్రేగు బాగా శుభ్రపడుతుంది.

2. మూత్రం ఎలాంటి రంగు లేకుండా ఎక్కువ పరిమాణంలో విడుదల.

3. మలం, మూత్రం, చెమట వాసన లేక పోవడం, మనిషికి మలం, మూత్రం, చెమట, నోరు వాసనలు రావడం సహజమని, అవి ఆజన్మాంతం ఉంటాయని అందరం అనుకుంటూ ఉంటాం. డాక్టరుగారు ఉపన్యాసాలలో ఇవి పూర్తిగా పోతాయన్నా నేను ముందు నమ్మలేదు. ఈ సుఖ జీవనాహారం తినడం ప్రారంభించిన 20 రోజుల నుండి మూడు నెలలు గడిచేసరికి నా మల, మూత్ర, చెమట, నోరు వాసనలు పూర్తిగా పోవడం గమనించాను. శరీరం మూడు నెలలలోనే ఇంత స్వచ్ఛంగా ఉంటే, ఎప్పుడూ అదే ఆహారం తింటూ ఉంటే ఇంకా ఎంత గొప్పగా ఉంటుందో చూడాలని ఉంది. మనం తినే ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు మనలో నుండి బయటకు వచ్చే వాసనలకు కారణం అని అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోగలిగాను. అంతేగాక ఇంతకు ముందు సాయంత్రం బూట్లు విప్పినప్పుడు విపరీతమైన వాసన ఉండేది. ప్రస్తుతం వేసవికాలం అయినా ఎలాంటి వాసన లేదు.

4. ఆకలి బాగా పెరిగింది. గతంలో రోజుకు రెండుసార్లు మితంగా తినే ఆహారం, ప్రస్తుతం రెట్టింపు పరిమాణంలో సునాయాసంగా తినగలుగుతున్నాను. తిన్న

తర్వాత రెండు గంటలలోపే ఆకలి మొదలై క్రమేపీ పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా లివరు శుభ్రపడింది.

5. చర్మం మృదుత్వం బాగా పెరిగింది. కొంత రంగు కూడా పెరిగింది. ఇంతకు ముందు గడ్డం గీయడానికి టోపాజ్ బ్లేడ్ రెండు సార్లు ఉపయోగించే వాణ్ణి ప్రస్తుతం పదిసార్లు ఏ మాత్రం ఇబ్బంది లేకుండా వాడుతున్నాను.

6. ఇంతకు ముందు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం ఉత్సాహం రెట్టింపయింది. శరీర భాగాల కదలికల్లో కూడ చురుకుదనం పెరిగింది.

7. గంట, రెండు గంటలు ఎండలో తిరగవలసి వచ్చినా ఎలాంటి అసౌకర్యం, తలదిమ్ము ఏమీ ఉండడం లేదు.

8. బరువులో 5 కిలోల తరుగుదల, ముందు ముందు యింకా కొన్ని ప్రయోజనాలుంటాయని నా విశ్వాసం.

డా. రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలతో. సెలవు,

లఖంరాజు రామభద్రరాజు,

ఇం.నెం. ఎ -25, మధురా నగర్

హైదరాబాద్.

అజీర్ణంతోపాటు అష్టాదశ వ్యాధులన్నీ మాయం

నా పేరు శ్రీనివాసరావు. వయస్సు 31. గత పన్నెండు సంవత్సరాలుగా అజీర్ణ వ్యాధి మరియు ఇతర రోగములతో నిరంతరం బాధపడుతున్నాను. అల్లోపతి మందులు వాడినా ఉపశమనం ఏమీ కలుగలేదు. సరికదా ఇంకా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చాయి. హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం కూడా ప్రయత్నించి చూశాను. ఫలితం పూజ్యం. దానితో మానసికంగా కూడా దిగులు చెంది ఆవేదనకు లోనయ్యాను. ఈ పరిస్థితులలో డా. రాజు గారి ఉపన్యాసాలకు రావడం, ఆయన రచించిన పుస్తకాలు చదవటం జరిగింది. నాకు ఒక దారి దొరికినట్లు అనిపించి నా ఆవేదనను డాక్టరుగారికి నివేదించుకున్నాను. అప్పటినుండి ప్రకృతి ఆహారం తీసుకుంటూ గడుపుతున్నాను. అప్రాకృతికమైన ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల రోగం కొని తెచ్చుకున్న నాకు 'కుక్కకాటుకు చెప్పుదెబ్బ అన్నట్లు' రకరకాల మందులు వాడడం వల్ల నా దేహం కాస్తా అనేక సైడ్ ఎఫెక్టులతో రోగాలయంగా మారింది. డా. రాజుగారు, వారి ప్రకృతి జీవన విధానంతో ధర్మంతో ఆరోగాలయాన్ని తిరిగి దేహాలయంగా మార్చిన తీరు అవలోకించండి.

1. సంవత్సరాల నుండి అజీర్ణంతోనూ, మలబద్ధకంతోనూ బాధపడేవాడిని. విరేచనంలో తెల్లబంక, జిగురు వచ్చేది. ఆకలి అసలు ఉండేది కాదు. 365 రోజులూ నోరు చేదుగా ఉండేది. నోరు ఎప్పుడూ ఎండిపోయేది. పోనీ మసాలాలు ఏమీ లేకుండా మామూలు ఆహారం తిన్నా అరిగేది కాదు. ఏదో తినాలి కాబట్టి బలవంతంగా తినడమే తప్ప ఎప్పుడూ తృప్తిగా తినలేదు.
2. పైల్స్ ప్రాబ్లమ్, అతి మూత్రం, రాత్రి సమయం నుండి తెల్లవారేలోపు 5, 6 సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం, కలలు విపరీతంగా వచ్చుట వలన

నిదురపట్టేది కాదు. నిద్ర పట్టినా సుఖం ఉండేది కాదు. పగలంతా ఆవలింతలు, రాత్రంతా ఆలోచనలతో దుర్భరంగా ఉండేది.

3. జలుబు తరచూ వచ్చేది. 15, 20 రోజుల వరకు చీమిడి తగ్గేది కాదు. గొంతు నొప్పిగా ఉండి, గుటక కూడా వేయలేక పోయేవాడిని. గాలి పీల్చుకొనడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఉండేది. పిల్లకూతలు వచ్చేవి.
4. దగ్గు: ముఖ్యంగా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత గొంతులో నుస నుసలుగా ఉండటం, గొంతు పొడారి పోయి, తెమడ పడుతూ పొడి దగ్గు వచ్చేది.
5. నోటి దుర్వాసన: నోరు చేదుగా ఉండి, చెడు వాసన వచ్చేది. ఎన్ని పేస్టులు మార్చినా ఉదయం, సాయంత్రం పళ్ళు తోమినా అంతే.
6. పులిత్రేన్పులు: ఉదయం లేవటం ప్రారంభం రోజంతా వచ్చేవి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే పులిత్రేన్పులతోనే ప్రతి రోజూ ప్రారంభం అయ్యేది.
7. గ్యాస్ ట్రబుల్: పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉండి, గ్యాస్ వచ్చేది. విపరీతమైన చెడు వాసన వచ్చేది.
8. పళ్ళ తీపులు: ఇన్నాళ్ళూ చెడు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల, పళ్ళు పాడయిపోయి ఏం తిన్నా తిననిచ్చేవికాదు. కొద్ది పులుపు తగిలినా భరించలేకపోయే వాడిని.
9. చర్మ వ్యాధి: గజ్జల్లో చర్మం తెల్లగా మారిపోయి, పొట్టురాలుతూ చాలా పొడిగా ఉండేది. మొఖంపై చర్మం తెల్లబారి పోయి, ఒళ్ళంతా పాలిపోయినట్లు, రక్తం తక్కువైనట్లు ఉండేది.
10. గుండె దడ: చిన్న పని చేసినా, ఏదైనా విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించినా, ఒత్తిడికి లోనయినా గుండెకొట్టుకొనే వేగం పెరిగి నీరసం, నిస్త్రాణ అనిపించేది.
11. లో బి.పి ఉన్నది. ఎండలో కెళ్ళినా, కొంత దూరం నడిచినా ఊరికే నీరసపడి పోయేవాడిని. చిన్న పని చేసినా అలసటకు లోనయ్యే వాడిని.
12. కుడిచెయ్యి జాలు, మెడనుంచి చేతి చివరి భాగం వరకు నొప్పిగా ఉండేది. మెడ పట్టేసేది. కనీసం వ్రాయడానికి కూడా ఒక్కోసారి ఇబ్బందిగా ఉండేది.

13. జుట్టు ఊడిపోయేది; తలంతా చుంద్రు, పొట్టు రాలేది.
14. డస్ట్ ఎలర్జీ: బయట తిరిగినా, ప్రయాణం చేసినా దుమ్మో, ధూళి మీదపడితే చికాకు కలిగేది. తుమ్ములు వచ్చి శ్వాసకు ఇబ్బంది కలిగించేది.
15. మతిమరపు: ఇప్పుడే చేసిన చిన్న విషయం కూడా మరచిపోతూ, ఎక్కువగా పరధ్యానంలో గడిపేవాడిని.
16. మానసికంగా చికాకులకు లోనయ్యి ప్రతి చిన్న విషయానికి కోపం వచ్చేది. చిన్న చిన్న విషయాలకి కూడా తీవ్రంగా ఆలోచించి ఒత్తిడికి లోనయ్యి, అసహనం కలిగేది. చివరకు శరీరం, మనస్సు సున్నితంగా మారిపోయి చిన్న తేడా వచ్చినా తట్టుకోలేక పోయేవాడిని.

ఇదంతీ నా రోగాల గాథ: మూడు నెలల క్రితం నుండి డా. రాజుగారి సలహానుసరించి ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడం, పళ్ళు తినడం, వారు చెప్పిన విధంగా మంచినీళ్ళు త్రాగటం చేస్తున్నాను. ప్రారంభించిన 4, 5 రోజులకే నా శరీరంలో ఊహించలేనంతగా మార్పులు కలిగి క్రమేపీ రోగ విముక్తి నొంది ఆరోగ్యవంతుడినయ్యాను. ఇదంతా కేవలం ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు లేని ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరించడం వల్లనే సాధ్యమయింది అంటే ఎవరికీ నమ్మశక్యం కాదు. కాని నిజం! ఉప్పే లేకుండా తింటే ఇంకేముందిరా! ఇంకా బలహీనమయి పోతావు జాగ్రత్త! అని స్నేహితులు, బంధువులు గగ్గోలు పెట్టారు. అందరూ నిరుత్సాహపరిచారు. ఇప్పుడు వారిని చూసి ప్రకృతి ఆహారం తీసుకొని పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందే అదృష్టంలేని నిజమయిన బలహీనులు వారే ననిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు నాకు అజీర్ణం అసలు లేదు. మలబద్ధకం మచ్చుకైనా లేదు. ఆకలి వేసిన తరువాత తృప్తిగా భోజనం చేయడంలో ఉన్న ఆనందం ఇపుడే చూస్తున్నాను. తినే ఆహారం సంపూర్ణంగా జీర్ణమవుతుంది. రోజుకి మూడు సార్లు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. పైల్స్ ప్రాబ్లమ్ పోయింది. అతిమూత్రం ఆనవాలే

లేదు. ఇదివరకు నిద్రపోయానన్న తృప్తి ఉండేది కాదు. ఇప్పుడు హాయిగా నిద్రపోయిన తర్వాత కలిగే సుఖం అనుభవించగలుగుతున్నాను.

ఈ ఆహారం తీసుకుంటున్న నెలరోజులకే మెడనొప్పి పూర్తిగా పోయింది. (Spondylysis) ఒక నెల రోజులకు చర్మ వ్యాధి నివారింపబడింది. ప్రస్తుతం చర్మం అంతా శుభ్రంగా ఉంది. మంచి రంగు వచ్చింది. రక్తప్రసరణ బాగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది వరకు చిన్న చిన్న గాయాలు తగిలితే చాలా రోజుల వరకు తగ్గేవి కాదు. ఇప్పుడు రోగ నిరోధకశక్తి పెరగటం వలన ఆ సమస్య లేదు. మతిమరపు కూడా మాయం అయ్యింది.

అనుభవించాను కాబట్టి ఆర్తితో చెప్పేది ఏమంటే ప్రకృతి ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన తరువాత నిలువయున్న రోగ కారక మలం అంతా విసర్జింపబడి సుఖ విరేచనం అవ్వడంతోనే నా బాధలన్నీ ఒక్కసారిగా అనూహ్యంగా మటుమాయం అయిపోయాయి. ఎంత ఆశ్చర్యం! ఆనందం! అంటే ఇప్పుడు నాకు నోటి దుర్వాసన లేదు. మలమూత్రాల చెడువాసన లేదు. గ్యాస్ ట్రబుల్, పులిత్రేన్పులు, పళ్ళ తీపులు అన్నీ నయం, పుల్లని పళ్ళు తిన్నా, పచ్చిమామిడికాయ తిన్నా ఏ బాధా లేదు. గుండె దడ, అలసట, ముక్కు బిగియటం, దగ్గు, లో బి.పి., చుండ్రు, జుట్టు రాలటం మొదలగు సమస్త బాధలనుండి విముక్తి కలిగింది. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే ఆ రోగాలన్నీ ఎపుడు తగ్గిపోయాయో నాకే తెలీయకుండా పోయాయి. ఎంత ఆశ్చర్యానందకర విషయం. కేవలం ఆహారమే నన్ను ఆరోగ్యవంతుడిని చేసింది.

ఇక మానసికపరంగా చెప్పుకోవాలంటే ఆలోచనా దృక్పథం మారింది. కోపతాపాలు, అసహనం, అలసటలు అన్నీ పోయాయి. ఇది వరకు ఏ పని చేసినా చికాకుగా ఉండేది. ఇప్పుడు లేదు. దానికి తోడు పని సామర్థ్యం కూడా పెరిగింది. మండుటెండయినా మనసంతా హాయిగా ఉంది. ప్రశాంతంగా సుఖజీవనం గడుపుతున్నాను. ఈ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న తరువాత

తెలిసింది, డాక్టరు గారి రచనలు ఎంత విలువైనవో, ఉపన్యాసాలలో చెప్పే ప్రతి చిన్న విషయం, అనేక ఆచరణ యోగ్యమైన సలహాలు ఎంత అమూల్యమైనవో!

అన్ని రోగాలకు ఒకే మందు అని, సర్వరోగ నివారిణి గురించి జానపద కథల్లో వింటాం, చదువుతాం. అయితే డాక్టరు గారి దయవలన 'ఉప్పే సర్వరోగ కారిణి' అనీ, 'ప్రకృతి జీవన విధానమే సర్వరోగ నివారిణి' అనీ ఇన్నాళ్ళకు తెలుసుకున్నాను. నన్ను చూసి మీరు కూడా తెలుసుకుంటారు కదూ!

జానపద కథల్లోని ఊహామాత్రమయిన 'సర్వరోగనివారిణి' ని తన ప్రకృతి జీవన విధానంతో, ధర్మాచరణతో, జానపదానికి సంజీవినిగా ప్రసాదించి మనలనందరినీ ఆరోగ్యమనే అదృష్టానికి అర్హులను చేస్తున్న అస్మదీయులు డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి కృతజ్ఞతాభినందనలతో..........

జి. శ్రీనివాసరావు,

ఇం.నెం. 8-3-232/సి/68,

వెంకటగిరి, యూసఫ్ గూడ, హైదరాబాదు.

అదృశ్యమైన 45 ఏళ్ళ ఎసిడిటీ

నమస్కారం. నా పేరు బి.యస్. కృష్ణారావు. జె.యన్.టి. యూనివర్శిటీలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ లో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ ని. నాకిప్పుడు అరవై నడుస్తుంది. నేను 45 ఏళ్ళుగా హైపర్ అసిడిటీతో బాధపడుతున్నాను. నాలుక పూతతో, నోటిలో పుండ్లతో మొదలై క్రమేపీ కడుపులో మంట, నెప్పి కూడా వచ్చాయి. మలబద్ధకం కూడా ఉండేది. కడుపులో మంట వల్ల అప్పుడో గ్లాసు, అప్పుడో గ్లాసు రోజూ 5, 6 లీటర్ల పైన మంచినీళ్ళు త్రాగేవాడిని. నా బాధలకు అనేక వైద్యాలు చేయించుకున్నాను. కాని ఫలితం లేక పోయింది. అల్లోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం, మూలికా వైద్యం ఇలా ఎన్నో.

మొదట్లో హైపర్ ఎసిడిటీ వల్లే ఈ బాధలన్నీ అన్నారు. తర్వాత 'అమీబియాసిస్' అన్నారు. ఏ వైద్యం చేయించుకున్నా తాత్కాలిక ఉపశాంతి మాత్రమే కలిగేది. ఆపరేషన్ చేసి పీగస్ నెర్వ్ కట్ చేయించుకోమన్నారు. కాని అందుకు అంగీకరించలేదు.

ఈ బాధలతో నేను బాధపడుతుండగా మార్చి నెలలో మిత్రులు జి. రామారావుగారు మా ఇంటికి వచ్చి, డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి వైద్య విధానం గురించి చెప్పి అప్పుడు ఆయన దగ్గర ఉన్న రాజుగారి మూడవ పుస్తకం "ఉపవాస ధర్మం" ఇచ్చారు. ఆ గ్రంథం అక్కడక్కడ చూడగానే నాకనిపించింది. ప్రకృతి మాతే రాజు గారి ద్వారా మాట్లాడుతుంది అని. వెంటనే గురి కుదిరింది. ఏప్రిల్ 2 వ తారీఖు ఉదయం 8.30 కి నా భార్యతో కలిసి వెళ్ళి డాక్టరుగారితో మాట్లాడాను. తను చెప్పినట్లు చేస్తే నా 45 ఏళ్ళ బాధ, 45 గంటలలో తగ్గి పోతుందన్నారు. నేను సరేనన్నాను. ఆ క్షణం నుంచే పాటించాను అవి.

1. ఉప్పుని పూర్తిగా మానెయ్యడం.

2. కూరలతో ముడి బియ్యం అన్నం గాని, గోధుమ రొట్టెలు గాని తినడం.

3. రోజుకి 5, 6 లీటర్లకి తగ్గకుండా ఆయన చెప్పిన పద్ధతిలో నీళ్ళు త్రాగడం.

ఆ రోజునే (ఏప్రిల్ 2) నాకు బాధలు తగ్గుతున్న ఫీలింగ్ కల్గింది. మూడో రోజుకి నా బాధలు తగ్గినట్లు ఇతరులకి కూడా తెలిసింది. 45 సంవత్సరాల గా చూడని డాక్టరు లేడు, చేయని వైద్యం లేదు. అలాంటిది ఈ విధానంలో కేవలం మూడు రోజులలో పోయిందంటే, ఇన్నాళ్ళూ ఆ డాక్టర్లందరూ నా అసిడిటీకి కారణమైన అసలు వాటిని వదిలివేసి, కొసరలకు మందులు వేసినట్లు అనిపించింది. పచ్చిమిర్చి, నిమ్మకాయ, టమోటా, మిగతా పులుపు పదార్థాలన్నీ మానివేసి ఎన్నో సంవత్సరాలు ఆ డాక్టర్లు చెప్పినట్లు చేసినా విముక్తి రాలేదు. కాని డాక్టరు రాజుగారు మొదటి రోజు నుండి పచ్చిమిర్చి, నిమ్మకాయ బాగా వాడండి, అవి కాదు అసలు దొంగలు అని గట్టిగా చెప్పినా ధైర్యం చాలలేదు. అయినా ఆయన మీద నమ్మకంతో ప్రయత్నించాను. వాటివల్ల ఏమీ ఇబ్బంది లేకుండా మొదటి రోజు నుండి హాయిగా ఉంది. ఇప్పుడు ఎన్నెన్ని పచ్చిమిర్చి, నిమ్మకాయలు వాడినా నాకు అసౌకర్యము లేదు. మనం పాటించే వైద్య విధానం సరైనది కాకపోతే మన ఇబ్బందులు, రోగాలు మనలో ఏళ్ళతరబడి స్నేహం చేస్తూనే ఉంటాయి. డాక్టరు రాజు గారు సూచించే ఈ దినచర్యను అక్షరాలా ఆచరించిన వారికి శరీరం రోగాలతో స్నేహం చేయడం బదులు ఆరోగ్యంతో స్నేహం చేయడం ప్రారంభం అవుతుందని నేను అనుభవ పూర్వకంగా గ్రహించగలిగాను.

సంవత్సారాలనుండి అలవాటైన ఉప్పు మానెయ్యడం వలన 15 రోజుల పాటు నీరసంతో బాధపడ్డాను. ఆ తర్వాత నుంచి చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. మనసు, శరీరం కూడా చెప్పినట్లు వింటున్నాయి. మంచినీళ్ళు ఆయన చెప్పిన పద్ధతిలో త్రాగడం వల్ల రోజూ 2, 3 సార్లు సుఖ విరేచనం అయ్యి, శరీరం తేలికపడింది. హాయిగా ఉంటుంది. తినే తిండి ఇష్టంగా తినగలుగు తున్నాను. ఇది వరకు తప్పనిసరిగా బలవంతాన తినేవాడిని. ఇదంతా ఆచరించడానికి నా

భార్య సహకారం పూర్తిగా ఉండటం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ఆవిడ సహకారం లేకుంటే నేనింత ఆరోగ్యవంతుడిని అవలేక పోయేవాడిని. అందుకే ప్రకృతి జీవన విధానంలోనికి ముందు స్త్రీలు మారాలి అనే డాక్టరు గారి వాక్కులను మనం మరువకూడదు.

ప్రకృతి విరుద్ధంగా జీవించడమంటే, ప్రకృతి మాతనే జగన్మాతను దూరం చేసుకోవడమే. మళ్ళీ మాత అనుగ్రహం కలిగితేనే, ప్రకృతిలోని సహజత్వాన్ని పొందగల్గుతారు. బాధితులకింత మేలు చేస్తున్న మంతెన సత్యానారాయణరాజు గారికి ప్రకృతి మాత ఆశీస్సులు, అనుగ్రహం సదా లభించాలని ఆకాంక్షిస్తూ.........

భవదీయుడు,

బి.యస్. కృష్ణారావు.

ఇ.నెం. 12 -2-823/A/1/12,

మెహిదీపట్నం, హైదరాబాదు -28

పూర్తిగా పోయిన గ్యాస్ ట్రబుల్

నేను గత మూడు సంవత్సరాలుగా విపరీతమయిన గ్యాస్ ట్రబుల్ తో బాధపడ్డాను. అన్ని రకాల మందులు వాడాను. (అల్లోపతి, హెూమియోపతి, ఆయుర్వేద మందులు), దాదాపు ప్రతిరోజూ ఒక బిళ్ళను వేసుకోవడం జరిగేది. కాసేపు బాగుండేది తరువాత మళ్ళీ మొదటికి వచ్చేది. విపరీతమైన త్రేన్పులు, ఒక్కొక్కసారి రొమ్ములో ఎక్కువ బరువుగా ఉండేది. ఒక ప్రక్క పని ఒత్తిడి, ఇంకొక ప్రక్క ఈ గ్యాస్ ట్రబుల్ తో చాలా రోజులు సతమతమయ్యాను. నా స్నేహితుని సలహా మేరకు డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిని కలిశాను. డాక్టరు గారు సూచించిన దినచర్య, ఆహార నియమాలను పాటించడం ప్రారంభించిన నాలుగవ రోజుకు గ్యాస్ ట్రబుల్ పూర్తిగా మాయం అయి మళ్ళీ రాలేదంటే, అలాగే మొదటి రోజు నుండి పులిత్రేనుపులు మళ్ళీ కనబడలేదంటే మీ అందరికీ ఆశ్చర్యంగా అనిపించవచ్చు! నమ్మండి.

ఒక రోజు మా అమ్మగారి బలవంతాన ఉప్పు, నూనెలతో వండిన ఆహారం తిన్నాను. ఆ రోజు గ్యాస్ ట్రబుల్ సూచనలను గమనించాను. "మనం తినే ఆహారమే మన జబ్బులకు ఆహారము" అన్న డా. రాజు గారి మాటలు అక్షరాలా నిజం అని, ఆ ఉప్పు, నూనెల ఆహారం నిరూపించి, నేనున్నాను అని గ్యాస్ ట్రబుల్ గుర్తు చేసింది. మూడు నెలల నుండి ఆ సుఖజీవన ఆహారం తీసుకొంటూ నా గ్యాస్ ట్రబుల్, త్రేన్పులను పూర్తిగా నేనే, నా యింట్లోనే నివారించుకోగలిగేటట్లు రాజుగారి రచనలు నాకు "డాక్టరు" గా సహకరించగలిగాయి. ఎన్నో వేలు పోసినా, డాక్టర్లు మారినా పోని ఇబ్బందులు 250/-రూ. వెచ్చించి రాజుగారి రచనలు కొని, చదివి, ఆచరించిన వారికి పూర్తిగా పోతాయి అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. ప్రకృతిమాతను ఆరాధించే వారందరూ

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి సలహాలను తప్పనిసరిగా విని, ఆచరించడం జరిగితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

దేశపాక లక్ష్మయ్య

(వాక్ శ్రవణ చికిత్సకుడు)

బౌద్ధనగర్, సికింద్రాబాద్.

అమీబియాసిస్ ఆచూకీ లేదు

నేను సంవత్సరాలుగా డయాబిటిస్, బి. పి., అమీబియాసిస్, పర్మినెంట్ కోల్డ్ జబ్బులతో బాధపడుతూ వాటి ఉపశమనానికి నిత్యం టాబ్లెట్లు వాడుతూ, ఉదయం వ్యాయామం చేస్తూ, నా నిత్య ప్రజాసేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించుచున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా నన్ను అమీబియాసిస్ ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి విడిచి పెట్టడం లేదు.

21-3-1999న డా. రాజు గారిని కలిసి వారి అమూల్యమైన సలహాలు గైకొని, వారి గ్రంథాలను చదివి ఈ ప్రకృతి జీవనాన్ని అనుసరిస్తున్నాను. నా దినచర్యలో నేను ప్రతిరోజూ ఉదయం 4-30 గంటలకు నిద్రలేస్తాను. లీటరు మంచినీరు త్రాగుతాను. పళ్ళు తోమటం, ప్రకృతి పిలుపు పూర్తిచేసి, 30 నిముషాలు వ్యాయామం చేస్తాను. మరలా రెండవ లీటరు మంచినీరు త్రాగి, అరగంట తరువాత తేనె, నిమ్మరసం నీళ్ళను త్రాగుతాను. తరువాత గంటకు మొలకెత్తిన పెసలు తింటాను. ఉదయం 10-30 గంటలకు పెరుగు లేక పాలతో రాగి జావ త్రాగుతాను. లేదా ముదురు కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు త్రాగి కొబ్బరి తింటాను. మధ్యాహ్నం 1 గంటకు ఉప్పు, కారం, నూనె, మసాలా వగైరా ఏమీ లేకుండా 500 గ్రాముల కూరగాయలు ఉడకబెట్టినవి, ఉప్పు, నూనె లేకుండా చేసిన చపాతీలు (పుల్కాలు) లేక అంతే మోతాదులో వరి అన్నం (ముడి బియ్యంతో చేసినది) తింటున్నాను. సాయంత్రం 5-30 గంటలకు రెండు అరటిపళ్ళు, దానిమ్మ పండు గాని లేక ఆయా ఋతువులలో దొరికే పండ్లు తింటాను. రాత్రి 7-30 గంటలకు మరల మధ్యాహ్నం 1 గంటకు తిన్న పద్ధతిలోనే తింటాను. నేను రోజు విడిచి రోజు సాధారణంగా రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక ప్రాంతానికి తిరుగుతూ ఉంటాను కాబట్టి బస్సులలో, రైళ్ళలో, కొన్ని ప్రదేశాలలో నేను నిత్యం ఉపయోగించే ఆహారం సాధ్యపడనప్పుడు వరి అన్నంలో ఉప్పు లేకుండా పెరుగు వేసుకొని తింటూ

ఉంటాను. నేను ఇంటి వద్ద, ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు గంటకొక పర్యాయము; ప్రయాణాల్లో, మీటింగులలో ఉన్నప్పుడు రెండు గంటలకొక పర్యాయము 1/2 లీటరు మంచినీరు త్రాగుతుంటాను.

నేను ఈ ప్రకృతి ఆహారాలు ప్రారంభించిన తరువాత గడిచిన రెండు మాసాలలో అమీబియాసిస్ రాలేదు. అమీబియాసిస్ నీళ్ళ వల్ల వస్తుంది లేదా ఊరు మారితే వస్తుందన్నది నిజం కాదని తేలింది. నేను పూర్వం ప్రయాణాల్లో ప్రాంతాల మార్పిడి వల్ల అమీబియాసిస్ తో చాలా బాధ పడేవాడిని. ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం అవలంభించిన లగాయితు ఇప్పటి వరకు జిగురు వెళ్ళడం గానీ, నెప్పిగానీ, అమీబియాసిస్ లక్షణాలు కానీ కన్పించలేదు. అమీబియాసిస్ కు మూలమైన నిలవయున్న మలం ఈ ఆహారం ద్వారా పూర్తిగా బహిష్కరింపబడింది. అమీబియాసిస్ కు మనం తినే అప్రాకృతికమైన ఆహారమే కారణమని ఇన్నాళ్ళకు తెలుసుకోగలిగాను. బి.పి., డయాబెటిస్ లు కూడా మందులు లేకుండా పూర్తిగా అదుపులోనికి వచ్చినవి. అన్ని రకాల పండ్లు తింటున్నప్పటికీ సుగరు పెరగడంలేదు. చివరకు మామిడి పళ్ళు తిన్నా కూడా! పర్మినెంటుగా ఉండే 'కోల్డు', ఆ ఉండే కొద్దిగా తప్ప పెరగలేదు. అదీ క్రమేపీ తగ్గుతున్నది. ఇంకో మాసంలో పూర్తిగా పోవచ్చు.

నిత్యం అనేక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే నాకు ఈ ప్రకృతి ఆహారం మెయిన్ టైన్ చెయ్యడం కష్టంగానే ఉన్నప్పటికీ, నిత్యం టాబ్లెట్స్ వాడేకంటే ఈ ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరించడమే మేలనే అభిప్రాయంతో కొనసాగిస్తున్నాను. "ప్రకృతి ఆహారమే ఆరోగ్యానికి రక్ష, ఉల్లంఘిస్తే ఆరోగ్యం అందని ద్రాక్ష" కదా!

నేను గతంలో కూడా కొందరు ప్రకృతి వైద్యులను చూసాను. వారందరికంటే భిన్నమైన విధంగా డా. రాజు గారి రచనల్లో, సలహాల్లో ప్రకృతి ఆహార నియమాలు పాటించడంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు శాస్త్రీయమైన పరిష్కారం చూపారు. ఉదాహరణకు ఉపవాసం ద్వారా రోగ నివారణ, ప్రకృతి ఆహారంపై

అంతర్జాతీయంగా ప్రఖ్యాతిగాంచిన డా. షెల్టన్ గానీ, వారి విధానం అనుసరించిన డా. కొల్లి రంగదాసు చౌదరి గారు మొదలగువారు ఉపవాసం ఎక్కువ రోజులు చెయ్యవలసి వస్తే మెదడులో ఉండే సెల్సు కూడా చనిపోతాయి కాబట్టి, అవి చనిపోకుండా ఉండాలంటే ఏమి చెయ్యాలనే పరిష్కారం చెప్పలేదు. డా. రాజుగారు దీర్ఘకాలిక ఉపవాసంలో బ్రెయిన్ సెల్సు చనిపోకుండా ఉండేందుకు తేనె ఉపయోగించే అద్భుతమైన పరిష్కారాన్ని చూపారు.

అలాగే నాలాగా నిత్యం ప్రయాణాల్లో ఉండేవారికి ప్రకృతి ఆహారం సాధ్యపడకపోతే ఏమిచెయ్యాలనేందుకు, ఉప్పులేని పెరుగన్నం, పండ్లు తినే సలహా ఆచరణ యోగ్యంగా ఉంది. అంతే కాకుండా ఉదయం నుండి జీర్ణశక్తి పెరుగుదలననుసరించి సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు తినడం గురించి, క్రమంగా జీర్ణం కష్టంగా ఉండే పదార్థాలు తిని కూడా జీర్ణించుకొనే పద్ధతిని, పొయ్యి ముందుగా ఆకులు, చిన్ని చిన్న పుల్లలతో రాజేసి క్రమంగా పెద్ద కట్టెలు పెట్టడం, ఆ పెద్ద కట్టెల మధ్య ఒక పచ్చికట్టె పెట్టినా మండుతుందనే పోలిక జీర్ణక్రమాన్ని అర్థం చేసుకొనేందుకు సౌలభ్యంగా ఉంది.

ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆచరణలో పెట్టడంలో డా. రాజుగారి కృషికి, వారి అంకిత భావానికి కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియచేసుకుంటున్నాను. వారి నిరంతర పరిశోధనలో మరింత ఆచరణ యోగ్యమవుతుందని విశ్వసిస్తున్నాను.

అభినందనలతో

కొల్లి నాగేశ్వరరావు

కిడ్నీ మార్పిడి తరువాత కూడా పొందాను ఆరోగ్యం

నేను 8 నెలల క్రితం కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ చేసుకున్నాక ఒంటరిగా నెలపాటు ఇంటెన్సివ్ కేర్ లో ఉండాల్సి వచ్చింది. భాగ్యవశాత్తూ డా. రాజుగారి సుఖజీవన సోపానాలు మొదటి భాగం చదవడం తటస్థించింది. అందులో ఉన్న మహాత్యం ఏమోగాని వెంటనే రెండవ భాగం, మూడవ భాగం కొనుక్కొని, నెలకి ఒకసారి విశాఖలో డాక్టరుగారు ఇచ్చే ఉపన్యాసాలకు వెళ్ళాను. మానవ జాతిని పట్టిపీడిస్తున్న జాడ్యం ఉప్పు అని గ్రహించ గలిగాను. ఆపరేషను అయ్యాక అన్ని రుచులకూ గ్రీన్ సిగ్నల్ దొరికినా, రాజుగారు నిర్దేశించిన రుచులను మాత్రమే స్వీకరిస్తూ ఆహార నియమాలు పాటించాను. నాలో నాకే ఆశ్చర్యం కల్గించే మార్పులు రెండు రకాలు.

1. శారీరకమైనవి 2. మానసికమైనవి.

సాధారణంగా కిడ్నీ జబ్బుల వారికి బి.పి ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుకని రోజూ ఉదయం రెండు రాత్రి రెండు బి.పి. మాత్రలు వాడేదానిని. కాని ఈ ఆహారం లోకి వచ్చాక బి.పి. తగ్గటం, అంటే 120/80 కి రావడం మొదలు పట్టింది. రెగ్యులర్ చెక్ లో ఉన్న నాకు అల్లోపతి డాక్టరు గారు ఉప్పు మానేశారా, ఏమిటి! మానవద్దు! శుభ్రంగా తినండి అనేవారు. వెంటనే నేను బి.పి మాత్రల డోసు డాక్టరు గారికి చెప్పకుండా తగ్గించడం మొదలు పెట్టాను. అలా చేస్తూ ఉండగా రెండు నెలల క్రితానికి నేను ఏ మాత్రలూ వాడకుండా నార్మల్ బి.పి. స్థాయిలోకి వచ్చి యిప్పటికీ అలానే ఉండగలుగుతున్నాను. ఆపరేషన్ తర్వాత వాడాల్సిన మందుల ప్రభావం వల్ల నా తోటి పేషంట్స్ లో సైడ్ ఎఫెక్ట్ గా సుగర్ పెరగడం, అది తగ్గటానికి వారు మందులు వాడడం చేస్తున్నారు. నేను రోజూ నాలుగు టీ

స్పూన్ ల తేనె కలిపిన నీళ్ళు, ఖర్జూరం, అన్ని రకాల పండ్లు సంతృప్తిగా తీసుకుంటున్నాను. అయినా సుగర్ రీడింగ్ ఎప్పుడూ 100 దాటలేదు.

ఆపరేషన్ అయి బయటకి వచ్చినప్పుడు నా బరువు 35 కేజీలు. అయితే అది విపరీతంగా పెరుగుతుందని అందరూ అన్నారు. అలానే నా బరువు క్రమేపీ పెరుగుతూ 51 కె.జీల వరకూ వచ్చింది. ఈ ఆహార మహాత్యమేమోగాని ఇప్పుడు 3 నెలల నుండి అది 50 కెజీలకి (నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటి సాధారణ బరువు) దాటి పెరగలేదు.

ఆపరేషన్ అయ్యాక కూడా నా శరీరంలో నీరు నిలువ ఉన్నట్లు అన్పించేది. పాదాలు నొక్కితే సొట్టపడటం నాకు ఆందోళన కలిగించింది. కానీ ఇప్పుడు అదేమీ లేకుండా శరీరం తేలికగా, హాయిగా ఉంది.

పైన ఉదహరించినవన్నీ శారీరకంగా కన్పించే మార్పులు. వీటన్నిటినీ మించి నాకు ప్రేరణ కల్గించినదీ, ప్రోత్సాహాన్నిచ్చిందీ నాలోని మానసికమైన మార్పు. అది మాటల్లో వర్ణించలేనిదీ, అక్షరాలలో వ్యక్తం చేయలేనిదీ అయినా ప్రయత్నిస్తాను.

జీవితం పట్ల దృక్పథం మారినది. పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్ పెరిగింది. ఎప్పుడూ ఎదుటివారి తప్పులు గమనించినా అవి పాయింటవుట్ చేసి వారిని బాధపెట్టకూడదని, దానికి ఎడ్జస్ట్ అయిపోయే స్థాయి నుండి, వారి తప్పులు వారికి తెలియచేసి వార్ని మార్చాలన్న ప్రయత్నం చేద్దాం. కొంతలో కొంత ఫలితం సాదిద్దాం అనే స్ఫూర్తి కలిగింది. ఉదయం 4 గంటలకు లేస్తే రాత్రి పడుకునే వరకూ ఉత్సాహం, అందరికీ మేలు చేయాలన్న ఉత్సాహం, ఎంత ఉత్సాహమంటే, శరీరం అలసిపోయినా మనసు అలవటం లేదు. శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వడానికి ఇష్టపడటం లేదు. ఇంకా సింపుల్ గా చెప్పాలంటే మనసు వేగాన్ని శరీరం అందుకోలేక పోతుందా! అనిపిస్తుంది. (ఆ వేగం నాకే భయం

కల్గించేలా అనిపిస్తుంది) ఆ సందేహ నివృత్తి కోసం ఆశ్రమానికి వచ్చిన నాకు ఎదురయిన వ్యక్తులలో కూడా అదే ట్రెండు కన్పించింది.

మామూలుగా మానవ సహజమైన దృక్పథం అంటే ఎవరు ఎలా ప్రవర్తిస్తే ఏమిటి, మనం వారిని మార్చలేం మన వరకూ సవ్యంగా ఉంటే చాలు అనే తత్వంతో, ఎదుటివారి లోపాలనూ, తప్పులనూ సహించి అడ్జస్టు అవడమే గొప్ప వ్యక్తిత్వం, నాలో ఉన్న గొప్పతనం అని మిధ్యా తృప్తితో గడిపే తత్వం నుండి విముక్తి పొందాను. ఇన్నాళ్ళూ తెలియని ఒక కొత్త జీవన మార్గాన్ని అనుసరిస్తున్నాను. ఆ పథ నిర్దేశకులు, పవిత్ర మూర్తి డా. సత్యనారాయణ రాజుగారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

పి. రత్నకుమారి,

అలహాబాద్ బ్యాంక్,

186/4, ఎమ్. ఎ.పి. కాలనీ,

విశాఖపట్నం - 531 121.

అల్సర్ తగ్గింది

నా పేరు టి. నర్సింహులు. నా వయస్సు 55 సంవత్సరాలు. నేను బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. లో పనిచేస్తున్నాను. గత 20 సంవత్సరాల నుండి నాకు అల్సర్ ఉంది. అన్నం అరగక పోవడం, ఆకలికాక పోవడం, తినగానే వాంతులవడం, నరాలు బిగుసుకు పోవడం జరిగేది. పొట్ట ఉబ్బడం, ఆయాసం మరియు అనేకమైన శారీరక ఇబ్బందులుండేవి. అనేకచోట్ల మందులు వాడినాను. B.H.E.L. దవాఖానాలో 15 సంవత్సరాల నుంచే మందులు వాడాను. అయినా తగ్గలేదు. వారి సలహా ప్రకారం అపోలో దవాఖానలో చూపించుకున్నాను. వారు ఆపరేషన్ చేయించుకోమని సలహా ఇచ్చినారు. భయపడి చేయించుకోలేదు. గత నాలుగు సంవత్సరాల నుండి భోజనం తినగానే బొడ్డు ప్రక్కన వాపు వచ్చేది. చేతితో లోపలికి నొక్కితే 15 నిముషములు తరువాత పోయేది. ఇది వచ్చినప్పుడు కలిగే బాధకు విలవిల్లాడిపోయేవాడిని. ఏమి చేసినా, ఎన్నిరకాల వైద్యాలు ప్రయత్నం చేసినా తగ్గక పోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు నా బాధలు చూసి తట్టుకోలేక, నీకు ఎవరో 'బాణామతి' మంత్రాలు చేసినారని భావించి చాలా మంది మంత్రగాళ్ళ దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళి చాలా డబ్బు ఖర్చు పెట్టినారు. ప్రయోజనం శూన్యం. పూజలూ, పునస్కారాలు చేశారు. నిరుపయోగం అయ్యాయి.

6 నెలల క్రితం నా ఇంటి ప్రక్క వాటాలో ఉంటున్న దామోదార్ రెడ్డి గారు డాక్టరి గారి దగ్గరకు తీసుకువచ్చి రెండు పుస్తకాలు ఇప్పించి, అక్కడ వారు పెట్టిన ప్రకృతి ఆహారం తినిపించినారు. నాకు చదువు రానందున పుస్తకాలను నా కుమారులు చదివి వినిపించినారు. ఎంతో అమూల్యమయిన విషయాలు తెలుసుకున్నాను. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా! రోగం వచ్చిందని మంత్రగాళ్ళ దగ్గరకు వెళితే తగ్గుతుందా! ఎంత మూర్ఖత్వం అనిపించింది.

అక్షరాలు రాని నేను, డాక్టరు గారు అనుభవించి రాసిన జీవన సత్యాలను విని ఆనంద భరితుడనయ్యాను. సగం వ్యాధి తగ్గిపోయినట్లే అనిపించింది.

ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరించినాను. బాధలు కొద్దిగా ఉపశమించాయి. పూర్తిగా తగ్గించుకోవాలనే అతృతతో దామోదర్ రెడ్డి గారి సలహాతో ఉపవాసం ప్రారంభించినాను. అప్పటి నుండి 25 రోజుల వరకు ప్రతి రోజూ పదిసార్లు వాంతి చేసుకునే వాడిని. దాంతో కుటుంబ సభ్యులు భయపడిపోయినారు. విరమించుకోమని ప్రోద్బలం చేసినా డాక్టరు గారు రాసిన పుస్తకాలలోని విషయాలు గుర్తుకు తెచ్చుకొని ధైర్యంగా కొనసాగించాను. డాక్టరు గారు చెప్పిన విధంగా ఎండోస్కోపీ పరీక్ష చేయించుకున్నాను. ఆ పరీక్షలో ప్రేగుకు పుండు అయినదని చెప్పినారు. 5 రోజులు ఉపవాసంలోనే మందులు వాడాను. ఆ తరువాత ఉపవాసాన్ని 35 రోజులకు ముగించాను. ఉపవాసంలోనే అల్సర్ తప్ప మిగతా బాధలన్నీ ఉపశమించాయి. నరాలు బిగుసుకు పోవడం, ఆయాసం, పొట్ట ఉబ్బటం, బొడ్డు ప్రక్కన పొట్ట ఉబ్బటం అన్నీ తగ్గాయి. దేహంలోని మలినాలన్నీ వదిలిపోయినట్లయింది. కాని అసలు రోగం అల్సర్ అంతుచిక్కలేదు. కొంచెం నిరుత్సాహం చెందాను. ఆహారంతో ఖచ్చితంగా తగ్గుతుందని డాక్టరుగారు అభయం ఇచ్చారు.

ఉపవాసానంతరం ప్రకృతి ఆహారాన్ని ఆనందంగా స్వీకరించడం ప్రారంభించాను. ఆశ్చర్యకరంగా కొన్నాళ్ళకు ఆహారంలో పచ్చిమిరపకాయలు ఎక్కువ వేసి చేసిన కూరలు తిన్నా పొట్ట లోపల ఏమీ బాధ అనిపించలేదు. వాంతి అవలేదు. అంటే అల్సర్ ఎగిరి పోయిందన్నమాటేగా. **ఈ ఆహారం తీసుకొంటుంటే క్రమేపీ శరీరం శక్తిని ప్రోది చేసుకొని ఆ శక్తితో అంతుచిక్కని అంతర్గతమైన వ్యాధి మూలాన్ని దానికదే తొలగించుకుంది. తనని తాను రక్షించుకుంది.** ఈ ప్రకృతి ఆహారం కేవలం సహకారాన్ని అందించినది అంతే. అలాంటి సహకారాన్ని శరీరానికి అందించే ఈ జీవన విధానాన్ని అందించిన డాక్టరు గారు ఎంతో గొప్పవారు. వారి కృప మూలంగా ఇప్పుడు నేను ఇంతకు

ముందు ఏదైతే డాక్టరు తినవద్దన్నారో అవన్నీ తృప్తిగా కడుపారా తింటున్నాను. అల్సర్ అనే మాట కూడా మరిచిపోయాను. చివరికి నా అల్సర్ ని ఆహారమే తగ్గించింది. అందుకే డాక్టరుగారు ఎన్నోసార్లు చెబుతారు ఉపవాసం చేయడం ప్రధానం కాదు. ప్రకృతి ఆహారం విధిగా స్వీకరించడం అవసరం అని. అదే ఆరోగ్యానికి మొదటి మెట్టని, ఆహారమే ఔషధమని. దానికి ఆహారంతోనే అల్సర్ పూర్తిగా తగ్గించుకున్న నేనే ఒక ప్రత్యక్ష తార్కాణం. ఉపవాసాలు చేసెయ్యాలని ఆత్రుత పడేకంటే ముందు ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గూర్చి ఆలోచన చెయ్యండి, అందరూ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి అని నా మనవి. నా ఆరోగ్య ప్రదాత డా. సత్యనారాయణ రాజు గారికి ఋణపడి ఉంటాను. వారికి అభివందనాలు.

టి. నర్సింహులు,

973/ ఇ, టౌన్ షిప్, B.H.E.L.

రామచంద్రాపురం, మెదక్.

తిమ్మిర్లు, పాదాల్లో మంటలు ఇక లేవు!

నేను చాన్నాళ్ళ నుంచి తిమ్మిర్లు, పాదాల్లో దురదలు, మంటలు, నడవటానికి కదలటానికి వీలు లేకుండా బాధించే పిక్కల నొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. మందులు వాడటం, కొంతకాలం తగ్గటం, పెరగటం చివరకు అశాంతి మిగిలింది. దినచర్యలో భాగమైన మందులకు స్వస్తి పలికి ప్రకృతి విందులతో ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్నారు డాక్టరు రాజు గారు. వారి పుస్తకములు చదివిన తరువాత, వారి ఉపన్యాసము విన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యం పై అనేక అపోహలను కలిగి ఉన్న నేను ప్రకృతి ధర్మాన్ని తెలుసుకొని ఈ జీవన విధనము పై పూర్తి నమ్మకము పొందాను.

ఇంట్లో ఇబ్బందుల వల్ల, అనివార్య పరిస్థితుల వలన నేను ఉప్పును పూర్తిగా మానలేక పోయాను. అతి తక్కువ మోతాదులో ఉప్పును వేసుకుంటూ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాను. ముఖ్యంగా రోజూ 4 లీటర్ల మంచినీరును నియమబద్ధంగా తీసుకుంటున్నాను. తక్షణమే సత్ఫలితాలు పొందాను. దానితో క్రమేపీ ఆటంకాలను అధిగమించి (అంటే పరగడుపునే నీరు త్రాగితే వచ్చే వికారం, ఉబ్బరం మొదలగునవి) రోజు రోజుకీ త్రాగే నీటి పరిమాణాన్ని పెంచుతున్నాను. ఆరోగ్యరీత్యా నేను పొందిన ఫలితాలు చాలా ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి.

1. రక్తప్రసరణ మెరుగవడం వలన పాదాల్లో మంటలు దురదలు చాలా వరకు తగ్గాయి. పిక్కల నొప్పి తగ్గి ఇప్పుడు మేడ మెట్లు కూడా ఎక్కగలుగుతున్నాను. (ఇది వరకు తీవ్ర శ్రమకు లోనయ్యేవాడిని).
2. ప్రోస్టేట్ వాపు వలన మూత్రం చాలా దుర్వాసనతో వచ్చేది. ఇపుడ వాసనపోయి మామూలుగా వస్తుంది.

3. మందులు ఏమి వాడకుండానే నిలువ వుండిన కఫం అంతా చాల ఫ్రీగా బయటకు వస్తుంది. అది చూస్తే దేహంలో ఇంత చెడు ఉందా అనిపిస్తుంది. శరీరం రోజు రోజుకీ స్వచ్ఛతను పొందుతుంది అన్న అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఉప్పును పూర్తిగా మానలేని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బాగా తగ్గించి వేసుకుని తిన్నందుకే ఇంతటి ఆరోగ్యాన్ని పొందాను. ఇక పూర్తిగా మానివేస్తే పొందే ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయగలమా! ఇక ఈ జీవన విధానాన్ని సంపూర్ణంగా పాటిస్తాను (ఉప్పును త్యజిస్తాను) అపుడే పరిపూర్ణ ఆరోగ్య లభిస్తుంది అనే విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతున్నాను.

ఆరోగ్యాభిలాషులందరికీ నాదొక మనవి. నా యొక్క ఈ అనుభవాన్ని మీరంతా చదివి ఉప్పును పూర్తిగా మానకపోయినా ఈయన ఆరోగ్యం పొందారు కాబట్టి, ఉప్పును కొద్దిగా వేసుకొని మనం కూడా ప్రకృతి భోజనం చేద్దాం అనుకునేరు కొంపదీసి! అపుడు అసలుకే ముప్పు వస్తుంది.

ఇన్నాళ్ళూ అధికంగా ఉప్పుతిని దేహాంతర్గ వ్యవస్థను (శక్తి వినిమయం + ప్రాణశక్తి నిల్వలు) పాడుచేసుకొని బాధలు అనుభవించిన నాకు ఆ ఉప్పును తగ్గించడం వల్ల శరీరం పొందిన సుఖాన్ని గమనించి అయినా ఉప్పును పూర్తిగా త్యజించమని నా శరీరం నాకు ప్రసాదించిన బహుమతి లాంటిది; ఆరోగ్యంలో నేను పొందిన ఈ మార్పు కావున తస్మాత్ జాగ్రత్త, తప్పటడుగు వేశారో తప్పదు పయనం!

యన్. జయరామ్,

603. బృందావన అపార్టమెంట్స్,

రెడ్ హిల్స్, హైదరాబాదు -4.

సుగర్ సుఖంగా తగ్గింది

ఆరోగ్యాభిమానులందరికీ నా హృదయ పూర్వక వందనములు,

ప్రకృతి వైద్య విధానంలో ఎటువంటి అనారోగ్యాలనైనా పోగొట్టుకొని పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలరనే విషయం తెలుసుకొని డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిని కలుసుకున్నాము. నాకు నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి సుగరు వ్యాధి వుంది. రెండు గంటలకొకసారి ఏదైనా ఆహారం తీసుకోకపోతే కాళ్ళు, చేతులు వణికిపోతూ వుండేవి. రోజూ రెండు టాబ్లెట్స్ వాడేదాన్ని. మా వారికి హై బి.పి. వచ్చింది. ఇద్దర్నీ రెండు నెలలు ఉప్పులేని ఆహారం, నీరు ఎక్కువగా తీసుకోమని డాక్టరుగారు చెప్పారు. ఆయన వారం వారం ఇచ్చే ఉపన్యాసాల స్ఫూర్తితో మేమిద్దరమూ ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అవలంభించాము. ఉపవాసాలు చెయ్యకుండానే రెండు నెలల్లో సుగరు తగ్గింది. ఆ తరువాత ఇద్దరమూ ఉపవాసాలు చేశాము. 36 రోజులు తేనె, నిమ్మరసంతో, నాలుగు రోజులు పళ్ళరసాలతో గడిపిన తరువాత ఆహారంలోకి వచ్చాము. ఇప్పుడు మేమిద్దరమూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులమయ్యాము. నేను ఏడు కేజీల బరువు తగ్గాను. ఎంతో హాయిగా, తేలికగా ఉంది. మందులన్నీ మానేశాము. నీరసం అనేది లేకుండా ఎంతో శక్తివంతంగా వుంది. ఇప్పుడు అన్ని రకాల పళ్ళు తింటున్నాను. ఉపవాసం చేసినన్ని రోజులూ ప్రతి రోజూ డాక్టరుగారు ఫోను ద్వారా ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకొని అవసరమైన సలహాలు ఇస్తూ వుండేవారు. ప్రతిఫలం ఆశించకుండా మనందరి ఆరోగ్యం కోసం ఇంతగా పాటుపడుతున్న డాక్టరు గారి ఋణం ఏమిచ్చి తీర్చుకోగలం. మానవసేవయే మాధవ సేవను ధ్యేయం పెట్టుకొని, ప్రకృతి వైద్య విధానంలో మన అందరి ఆరోగ్యం కోసం స్ఫూర్తినందిస్తున్న సత్యనారాయణ రాజు గారికి భగవంతుడు

ఆయురారోగ్యములు ఇవ్వాలని మనసారా కోరుకొంటున్నాను. డాక్టరు గారికి నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు తెలియచేసుకొంటున్నాను.

కె. నిర్మల

మెహదీపట్నం,

హైదరాబాదు - 500 028

తగ్గిపోయింది సుగర్ జబ్బు

నా పేరు దుర్గయ్య. వయస్సు 59 సంవత్సరాలు. 1976 సంవత్సరం నుంచే నేను మధుమేహముతో బాధపడుతున్నాను. ఇన్సులిన్ తరువాత మందు గోలీలతో చికిత్స పొందుతూ వస్తున్నాను. గత మూడు సంవత్సరాల నుంచి రోజుకు 40 యూనిట్ల ఇన్సులిన్ చికిత్స పొందుతున్నాను. మలబద్ధకము, కాళ్ళతిమ్మిర్లు, కీళ్ళనొప్పులు ఉన్నాయి. ఈ మధ్యకాలంలో కుడిచేయి భుజంతో ప్రారంభమయ్యి చేయిపైకి లేపలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

ఫిబ్రవరి 1999 మొదటి వారంలో ఉప్పులేని భోజనం ప్రారంభించాను. నీరు త్రాగడం కూడా వారు చెప్పిన విధంగా పాటించాను. వారి పుస్తకములు చదివి, వారి ఉపన్యాసములు విని ఆరోగ్యం పొందగలననే నమ్మకం వచ్చింది. ఈ విధానంలో ఆరోగ్యం పొందిన వారి అనుభవాలను పొందిన తర్వాత అ నమ్మకం ద్విగుణీకృతమైనది.

ఇప్పుడు కుడి భుజము నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయి, మామూలు స్థితికి వచ్చింది. కీళ్ళ నొప్పులు కూడా దాదాపు తగ్గిపోయాయి. కాళ్ళ తిమ్మిర్లు తగ్గిపోయినాయి. నాలుగు వారాల నుండి ఇన్సులిన్ మానివేసినాను. సుగర్ పూర్తిగా కంట్రోలు లోకి వచ్చినది. ఈ మధ్య రక్త పరీక్ష చేయించుకున్నాను. సుగర్ నార్మల్ గా ఉంది. పరీక్షా ఫలితాలు మీ ముందుచుచున్నాను.

రక్తం	మూత్రం	
81	0	(భోజనమునకు ముందు)
130	0	(భోజనం తరువాత)

ఈ విధానంలో పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందిన నేను జీవితాంతం ఈ విధానాన్నే ఆచరించాలనే సంకల్పంతో ఉన్నాను.

జి. దుర్గయ్య

24-52, కాకతీయనగర్,

రోడ్ నెం. 1, BHEL,

రామచంద్రాపురం, మెదక్.

మంచంపైనే మధుమేహం మాయం

శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారు ప్రారంభించిన ప్రకృతి జీవన విధానం వైపు నేను ఆకర్షితుడనై ఆగష్టు 1998 వ సంత్సరము నుండి ఉప్పును మాని ప్రకృతి జీవన విధానమును అలవాటు చేసుకొనుచు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందుతున్నాను. ఈ పరిస్థితులలో జనవరి 1999 లో మా నాన్నగారు శ్రీ మద్దూరి నరిసింహమూర్తిగారు, మా ఊరిలో మంచము మీద నుండి లేచి క్రిందపడుట వలన కాలితుంటి ఎముక విరిగినది. ఆయన వయస్సు 82 సంవత్సరాలు. దాని మూలమున ఆయనను హైదరాబాదులోని కామినేని హాస్పిటల్ లో ఆపరేషను చేయించి ఇంటికి తీసుకు వచ్చు సమయమునకు, నాకు ఆయన బ్రతుకుతారనే ఆశ అడుగంటినది. కారణం ఆయనకు రసికారే పుండ్లు (Bed Sores) ఉండుట వలన, మధుమేహం కూడా ఉండుట వలన ఆయన కోలుకుంటారనే ఆశ నాకు లేక పోయినది. ఆయనకు రోజూ 20 యూనిట్లు ఉదయం, 20 యూనిట్సు సాయంత్రం ఇన్సులిన్ ఇవ్వవలసి వచ్చేది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నేను నమ్మిన సుఖజీవన ఆహారము ఆయనకు పెడతానంటే ఇంట్లో అందరూ "చచ్చే ముసలాయన మీద నీ ప్రయోగాలేమిటి"! అన్నారు. ఆయనకు ఇష్టం వచ్చినవన్నీ పెట్టి చివరి రోజులలో సుఖంగా తిననివ్వకుండా ఉప్పు, నూనె లేని ఆహారాలేంటి! అని నన్ను నిరుత్సాహ పరచేవారు. నేను పట్టు విడవక అందరినీ ఒప్పించి ప్రకృతి ఆహారమును ఆయనతో మొదలు పెట్టించినాను.

ఆయనకున్న బాధలు

1. మధుమేహం
2. మలబద్ధకము
3. రసికారే పుండ్లు

4. విపరీతమైన కాళ్ళ వాపులు

ఈ ఆహారము ప్రారంభించిన దగ్గరనుండి 3 నెలల కాలంలో ఆయనకు ఇన్ సులిన్ లేకుండా సుగరు పూర్తిగా తగ్గినది. నెల నుండి ఆయన రోజూ రెండు మామిడిపండ్లు తిన్నా గానీ సుగరు జబ్బు మళ్ళీ రాలేదు. మొదటి పది రోజుల నుండే విరేచనం సాఫీగా అవడం ప్రారంభించినది. కాళ్ళ వాపులు పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. ఎన్ని మందులు వేసినా తగ్గని నీరు, ఉప్పు మానడంతో వారం రోజులలో పూర్తిగా పోయినది. Bed Sores మచ్చలన్నీ మాడిపోయినాయి. ఈ విధంగా ఆయన ఉప్పులేని ప్రకృతి ఆహారం తినడం వలన ఆయా బాధల నుండి విముక్తులయ్యారు. ఆయనకు ఇంకా నడక రాలేదు. దానికి ఇంకా 2 లేక 3 నెలలు పట్టవచ్చును. ఆయన ఆరోగ్యం మాత్రం పూర్తిగా కుదుట పడినది. ఆయన బరువు 5 నెలలలో 20 కేజీలు తగ్గినది.

ముందు నన్ను నిరోధించిన వారందరూ కదలకుండా మంచం మీద పడుకొని ఐదు పైసలు ఖర్చు లేకుండా కేవలం ప్రకృతి ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ, మూడు నెలల కాలంలో ఆయన పొందిన ఆరోగ్యాన్ని చూసి అందరూ ఈ ఆహార నియమాల గొప్పతనాన్ని గ్రహించి, ఇటువైపు మనస్సును మళ్ళిస్తున్నారు. మళ్ళీ మా నాన్నగారు ఈ వయస్సులో ఇంత ఆరోగ్యంగా, అంతకు మించిన ఆనందంతో ఇలా మారతారని నేను కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఎవరినైనా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఈ సుఖజీవన మార్గం అందరికీ సహకరించగలదని మా కుటుంబమంతా విశ్వసిస్తుంది. మా ఆరోగ్య ప్రదాత డా. రాజు గారికి ఋణపడి ఉన్నాము. కృతజ్ఞతాభినందనలతో.

సుబ్రహ్మణ్యం,

శ్రీనగర్ కాలనీ,

సోరియాసిస్ తగ్గింది

నా పేరు రాజ్ కుమార్. నా వయస్సు 32 సంవత్సరాలు. నాకు 1993 నుండి కాళ్ళకు, పాదాలకు సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధి ఉంది. చాలా దురదగా, బాధగా ఉండేది. బూటు వేసుకొని ఉన్నంత సేపూ ఉండేది కాదు. బూటు తీసిన 5 నిమిషములలో చర్మము పొట్లుగా ఊడిపోయి దురద బాగా పెట్టేది. దీని మూలముగా గత 6 సంత్సరాల నుండి నిద్ర సరిగా ఉండేది కాదు. ఎంతో మంది చర్మవ్యాధుల డాక్టర్లను కలిశాను. ఎన్నో రకాల మందులు, అయింటుమెంటులు వాడి చూశాను. అవి అన్నీ వాడినప్పుడు మాత్రమే దురద ఉండేది కాదు. ఏ ఒక్క రోజు అయినా సరే మందులు వాడకపోతే వెంటనే దురద, పొట్టు రాలడం ప్రారంభించేది. డాక్టర్లను గట్టిగా అడగగా ఈ చర్మవ్యాధికి ఉపశమనమే గానీ, పూర్తిగా పోయే మార్గము లేదు అని తేల్చి చెప్పారు.

మా స్నేహితుల ద్వారా డాక్టరు గారి పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. వారు రచించిన పుస్తకాలను చదువుతూ, ఉపన్యాసాలను వింటూ, నేను డాక్టరు గారు సూచించే జీవన విధానాన్ని ప్రారంభించి 15 రోజులయ్యింది. 30.5.1999 నాటికి ఈ 15 రోజులలో నా బరువు 90 నుండి 86 కేజీలకు తగ్గింది. ఈ ఆహారము తినుట ప్రారంభించిన మొదట వారం రోజులలోనే నా సొరియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టింది. మామూలు చర్మంలో కలవడం ప్రారంభమయ్యింది. మొదట పది రోజులలోనే దురదలు పూర్తిగా మాయమైనట్లు పోయాయి. అదే విధముగా నిద్రకూడా సుఖంగా పట్టడం జరుగుచున్నది. ఈ ఆహారంతో పాటు నాకున్న పాత అలవాట్లు అయిన టీ, కాఫీలు మరియు గుట్కాలు (రోజుకి 10 సాగర్ గుట్కాలు) పూర్తిగా మొదటి రోజునుండే మానివేశాను. ఇప్పుడు వాటి మీద కోరికగానీ మనస్సు లాగడం గానీ పూర్తిగా పోయింది. నేను గమనించిన ఇంకొక మార్పు శరీరం, ముఖము మంచి రంగు వచ్చింది. స్నేహితులందరూ ఏమిటి నీ రంగు రహస్యం

అని గొడవపెడుతున్నారు. ఈ విధానం వల్ల నా చర్మ వ్యాధితో పాటు నా అలవాట్లు కూడా పూర్తిగా పోయినందుకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. నా అలవాట్లు ఇంత తేలికగా పోతాయి అనుకోలేదు. డాక్టరు గారి ప్రసంగాలు వింటే అందరూ వారి వారి అలవాట్లను ఇబ్బందులను తేలికగా వదిలించుకోవచ్చు. నన్ను బాధలనుండి విముక్తుడను చేసిన డాక్టరు గారికి కృతజ్ఞతలు.

ఎస్. రాజ్ కుమార్,

370/B,శ్రీ కృష్ణనగర్

యూసుఫ్ గూడ, హైదరాబాద్ -34.

బ్లీడింగ్ ఇబ్బంది తగ్గి ఆపరేషన్ తప్పింది

అందరికి నా నమస్కారములు.

నా పేరు కుసుమ కుమారి. నా వయస్సు 46 సంవత్సరాలు. బరువు 41 కేజీలు. నేను గత 27 సంవత్సరాల నుండి డయాబెటిస్ పేషంట్ ని. అప్పటి నుండి Insulin dependent గా ఒక పూట ఇన్సులిన్ తో ఉంటూ, గత 10 సంవత్సరాల నుండి 2 పూటలు Human Insulin తీసుకొంటున్నాను. ప్రొద్దుట 25 యూనిట్స్ సాయంత్రం 10 యూనిట్స్ తీసుకొనే దాన్ని. ఎన్నో సార్లు సుగర్ నిల్ అయ్యి, కొన్నిసార్లు బాగా ఎక్కువ అయ్యి కోమాలోకి వెళ్ళాను. ఇంకా స్కిన్ ఎలర్జీ జలుబు, దగ్గు, ఆయాసము, జాయింట్ పెయిన్స్, చర్మం పెళుసుబారి అక్కడక్కడా నల్లబడింది. Menses Problem: ఆ టైమ్ లో బాగా విపరీతమైన కడుపునెప్పి వుండేది. ఇక్కడ ఒక డాక్టరుకు చూపిస్తే ఆపరేషన్ చేయాలి అని చెప్పారు. ఇంకో డాక్టరుకు చూపిస్తే ఆవిడ కూడా uterus operation చేయాలి అని చెప్పారు. మళ్ళీ వైజాగ్ లో చూపించుకుంటే, ఆపరేషన్ అవసరం లేదు అని చెప్పినారు. మందులు వాడితే తగ్గిపోతుందని చెప్పారు. మందులు వాడిన తరువాత 6 నెలల వరకూ నాకు ప్రతినెలా నెలసరి బాగానే ఉన్నది. మామూలుగా బ్లీడింగ్ 16, 18 అవుతూ ఉండేది. ఆ రోజులలో బాగా చిరాకు, కోపం ఎక్కువగా వుండేవి. ఇంక ఇలా కాదని హోమియోపతి మందులు వాడినాను. మళ్ళీ కొన్ని నెలలు తగ్గినది. మళ్ళీ యథాప్రకారంగా అలాగే అవుతుండేది. మళ్ళీ వైజాగ్ వెళ్ళి చూపించుకున్నాను. ఈ సారి అక్కడ కూడా ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి అని చెప్పినారు. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు బాధపడినాను. వీటి అన్నిటికి అన్నిరకాల మందులు వాడుతూ చాలా కష్టాలు పడుతూ బ్రతికేదానిని.

డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి సుఖజీవన సోపానాలు పుస్తకం చదివి దాని ప్రకారము 5 లీటర్ల మంచినీళ్ళు త్రాగి, ఉప్పు లేకుండా ప్రకృతి ఆహారం తిన్నాము. అట్లా చేస్తే వారం రోజులలో ఒక పూట ఇన్ సులిన్ లేకుండా సుగర్ నార్మల్ కు వచ్చింది. అది ఎందుకు తగ్గినది తెలియలేదు. ఒకసారి డాక్టరు గారి ఉపన్యాసం విన్నాను. అప్పుడు అర్ధమయింది. నీరు త్రాగినందుకు, ఉప్పు లేకుండా తిన్నందుకు తగ్గిందని. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు అంటే ఆరు నెలల నుంచి అలా కంటిన్యూ చేస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకూ 2 వ పూట ఇంజక్షన్ అవసరం రాలేదు. అప్పటి నుండి అన్ని రకాల పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీసుకుంటున్నాను. మాంసాహారము పూర్తిగా మానివేశాను. 6 నెలలు దాటినది. ఒక్క పూట ఇన్సులిన్ 15 యూనిట్లు మాత్రం తీసుకుంటున్నాను. ఇంకా ఉపవాసం మొదలు పెట్టలేదు. ఇప్పుడు బి.పి. నార్మల్, చర్మం మామూలుగా ఉంది. ఎలర్జీ, జాయింట్ పెయిన్స్, మెన్సస్ ప్రాబ్లమ్, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం అన్నీ తగ్గినవి. ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి నన్ను పట్టుకొని పీడిస్తున్న బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి పోయింది. అదే విధముగా ఈ ఆరు నెలల నుండి కొనసాగుతున్నది. ఈ ఆహార నియమాలతో పాటు తొట్టిస్నానం చేస్తే ఇంకా త్వరగా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది అని డాక్టరు గారు చెప్పారు. కానీ నాకు ఆ అవసరం లేకుండా, ఏ రకమైన ఆపసోపాలు లేకుండా, తగ్గని ఇబ్బందులు తగ్గాయి. అప్పటి నుండి రక్తం బాగా పట్టింది. ఎంతో మంది గర్భాశయ స్పెషలిస్టులు ఎన్నో ఏళ్ళు అవకాశమిచ్చి ప్రయత్నించినా, నా డబ్బులు వదిలించారేగాని, జబ్బులు వదిలించలేకపోయారు. అన్ని సంవత్సరాలు డబ్బూ పోయి శని పట్టినట్లయింది. కాని ఈ డాక్టరు గారు సూచించే జీవన విధానం మాత్రం శనిని పోగొట్టి డబ్బును మిగిల్చింది. నెలకు సుమారు రూ. 2,000/- నా ఆరు నెలల నుండి ఆదా అవుతున్నట్లే. 25 సంవత్సరాల నుండి పండ్లు తినడానికి నోచుకోలేని నాచేత అన్నీ తినిపించేటట్లు ఈ మార్గము సహకరిస్తున్నది. అలాగే ఎంతో మంది గర్భాశయ ఇబ్బందులతో బాధపడే స్త్రీలు ప్రతి దానికి ఆపరేషన్ చేయించుకొని దానిని తీయించి వేసుకొనే ముందు ఈ

ప్రకృతి జీవన విధానం నాలుగు నెలలు ప్రయత్నించి సులువుగా ఒడ్డున పడవచ్చని నా విశ్వాసం, నేను పాతిక సంవత్సరాలుగా పోగొట్టుకొన్న ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని రెండు నెలలలో పూర్తిగా అందుకునేటట్లు సహకరించిన డాక్టరు గారి రచనలకు నా జోహారులు. అలాగే సమాజంలో అందరితో తిరుగుతూ కూడా మనకు హాని చేసే రుచులను చూసినా కూడా తినాలనే తలంపు లేకుండా మేము నిగ్రహించుకునే శక్తిని పెంపొందేటట్లు చేసిన డాక్టరు గారి మాటలు, ఆదివారం ప్రసంగాలు నిజంగా హైదరాబాదు వాస్తవ్యుల అదృష్టం. డాక్టరు గారి సహాయం మరువలేనిది. ఆయన చేసే నిస్వార్ధ సేవకు ఈ దేశ ప్రజలు ఎలా ఋణం తీర్చుకోగలరు. డాక్టరు గారు చేసే ఈ ప్రకృతి యజ్ఞంలో నేను గడ్డిపరకంతైనా ఉపయోగపడాలనే ఆశతో ఎదురుచూస్తున్నాను. నా సంతోషానికి ఇంకొక ముఖ్య కారణం ప్రతి రోజూ రెండు పూటలూ మామిడి పళ్ళు తింటున్నాను. అయినా సుగరు పెరగడం లేదు. నా ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని మీ అందిరితో పంచేకునే భాగ్యాన్ని నాకు కల్పించినందులకు నేను ధన్యురాలను.

కుసుమ కుమారి,

హైదరాబాదు.

ఐపే లేని హై బి.పి.

పాఠక సహోదరులకు నమస్కారములు

నా వృత్తి వ్యాపారం. నాకు గత 4 సంవత్సరములుగా రక్తపోటు (బి.పి.) ఉండేది. అల్లోపతి డాక్టర్లు ఇచ్చిన మందులు వాడేవాడిని. వాడటం మొదలు పెట్టిన సంవత్సరం నుంచి సైడ్ అఫెక్ట్స్ తో బాధపడ్డాను. బి.పి. అటు ఉంచి, కాళ్ళ నెప్పులు, దురదలు తదితరములయిన సైడ్ అఫెక్ట్స్ వచ్చాయి. మందు మార్చి చూశారు. కాని సైడ్ అఫెక్ట్స్ తగ్గలేదు. ఉప్పు తగ్గిస్తే ఏవన్నా మంచిదని 80 శాతం ఉప్పు తగ్గించి ఒక ఆరు నెలలు తిని, మందులు మానేసి చూసాను. అప్పుడు కూడా బి.పి. 150/108 కన్నా ఎప్పుడూ తగ్గలేదు. అప్పుడే అనుకున్నాను. ఉప్పు పూర్తిగా మానేస్తే తప్ప తగ్గదేమోనని. సోడియం సాల్ట్ కూడా వాడాను. ఫలితం శూన్యం. కాని డాక్టర్లు ఎవ్వరూ పూర్తిగా ఉప్పును మానేయడానికి అంగీకరించలేదు. ఇలా 4 ఏళ్ళు గడిచాక ఆ మందుల మీద విసుగు, డాక్టర్లమీద అపనమ్మకం పెరిగి పోయింది. ఈ తరుణంలో నా బంధువు శ్రీ బంగార్రాజు గారి ద్వారా విని, ఆయన సహాయంతో డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజుగారిని కలిసాను. ఈ సమయానికి నా బి.పి. 160/115 ఉంది (మందులు లేకుండా).

డాక్టరు గారు ఇచ్చిన మూడు పుస్తకాలు క్షుణ్ణంగా చదివి అందులో చెప్పిన విధంగా తు. చ తప్పకుండా నా జీవన విధానాన్ని ప్రారంభించాను. గత 46 ఏళ్ళుగా ఉప్పుతో, నూనెలతో పెంచబడిన ఈ శరీరం ముందుగా ఒక వారం రోజులు నాతో సహకరించలేదు. ఇబ్బందిగా ఉండేది ఉప్పులేని కూరలు తినడం. కాని 10 వ రోజు నుంచి అలవాటుపడ్డాను. ఉప్పులేని కూరల అసలు రుచులు తెలియడం మొదలయింది.

స్నానపానాల దగ్గర నుంచి ఆహార నియమాల్ని క్షుణ్ణంగా పాటిస్తూ 20 రోజుల తరువాత బి.పి. పరీక్ష చేయించాను. ఆశ్చర్యకరంగా బి.పి 160/115 నుంచి 130/90 కి పడిపోయింది. (ఈ నియమాలు మొదటి పెట్టిన మొదటి రోజు నుంచి బి.పి మాత్రలు వాడటం పూర్తిగా మానేశాను) బి.పి. తగ్గడమే కాకుండా, బరువు 6 కిలోలు తగ్గడం, పడుకున్న వెంటనే సుఖ నిద్ర పట్టడం, అదొక అంతు తెలియని ఆనంద అనుభూతి పొందటం, చిన్న చిన్న చర్మ వ్యాధులు తదితరములన్నీ మటుమాయం కావడం, ఆనందమయ జీవితం అంటే ఏమిటో తెలియడం మొదలైంది. ఇక ఈ జీవన విధానాన్ని వదలకూడదు అనే పట్టుదలతో ప్రతి ఆదివారం డాక్టరు గారు చెప్పే ఉపన్యాసం వినడం, మంచిని గ్రహించడం, ఇతరుల అనుభవాల్ని తెలుసుకోవడం చేస్తూ గత 80 రోజులుగా ధర్మం తప్పకుండా డాక్టరు గారు చెప్పిన జీవనాన్ని కొనసాగిస్తూ వస్తున్నాను. ఈ రోజు నా బి.పి నార్మల్ అయింది. (110/75) ఏ మందులూ వాడనవసరం లేకుండా ఇంకా ఉపవాసాలు ప్రారంభించకుండానే ఉప్పు, నూనెలోని తేలిక ఆహారం అందించే ఆనందాన్ని అనుభవించే వారికి తప్ప తెలియదు ఆ అనుభూతి. అందుకే అనుభవించి తెలుసుకోండి అంటాను.

ఇంతకాలం ఏ డాక్టరూ బి.పి తగ్గుతుంది. మందులు మానేయవచ్చు అని చెప్పలేదు సరికదా జీవితాంతం వాడాలి అన్నారు. కాని డా.సత్యనారాయణ రాజుగారు ఏమాత్రం ఖర్చు కూడా లేకుండా (ఆయన ఇచ్చిన పుస్తకాల ఖర్చు తప్ప) తిరిగి ఎటువంటి సంప్రదింపులు, ప్రతి సంప్రదింపుకి రుసుములు లేకుండా, నాకు నేనే డాక్టరుగా ఎటువంటి అనారోగ్యం లేకుండా జీవించడానికి అతి సులువైన మార్గం చూపించిన మహనీయులు.

సర్ ఆర్థర్ కాటన్ ని మన వారందరూ మహర్షి అంటారు. (ఆంధ్రను అన్నపూర్ణగా తీర్చి దిద్దినందుకు) డా. సత్యనారాయణ రాజు గారిని నేనంటాను 'మహా మహర్షి' అని (ఆంధ్రులకు అద్భుతమయిన, ఆనందమయ జీవన విధానాన్ని అందించినందుకు) డాక్టరు గారు ఇది వరకు అందించిన మూడు గ్రంథాలు ప్రతి

ఇంట ఉండదగ్గ "భగవద్గీత, బైబిల్, ఖురాన్" లు అయితే - ఈ నాలుగో గ్రంథం ప్రతి వారు దాచుకోతగ్గ నిఘంటువు అని నా అభిప్రాయం.

సర్వేజనా! సుఖినోభవంతు.

ఇట్లు

మీ భవదీయుడు

యన్. చంద్రశేఖర్

402, ట్రెండ్ సెట్ పార్క్ వ్యూ, శాంతినగర్,

హైదరాబాద్ -28

కీళ్ళ వాపులు, నెప్పుల నివారణ

నా వయస్సు 53 సంవత్సరాలు. గత పది సంవత్సరాలుగా కీళ్ళ నొప్పులు, అంటే చేతి వ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు వాచి సాయంత్రం అయ్యేసరికి భరించరాని బాధపడటం జీవితంలో ఒక భాగం. కార్పొరేట్ ఆస్పత్రిలో ఉన్న స్పెషలిస్ట్ దగ్గరికి మా కంపెనీ డాక్టర్లు వైద్యం నిమిత్తం పంపుతూ ఉండేవారు. చివరికి అల్లోపతి వైద్యంలో ఏ విధమైన ఉపశమనం లేకపోగా ఇతర బాధలు ప్రత్యక్షమవడంతో ఆయుర్వేద వైద్యం మంచిదేమోనని ఆయుర్వేద కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ గా రిటైరైన అనుభవజ్ఞుడి దగ్గర వైద్యం మొదలు పెట్టాము. ఏమీ ఉపయోగం లేకపోయింది. హోమియోపతి వైద్యం మంచిదని ఆశతో చాలా రోజులు వాడాను. ఫలితం శూన్యం. ఈ సంవత్సరం ఫిబ్రవరి నెలలో కీళ్ళనొప్పులు చాలా ఎక్కువై, జ్వరం రావడంతో మానసికంగా డిప్రెషన్ కి గురైనాను. ఎక్కువ మంచం మీద పడుకోవాల్సి వచ్చేది. నా సోదరుడు చి. రవిరామ మూర్తి నన్ను చూడటానికి వచ్చి ఇన్ని వైద్యాలలో ఫలితం లేదు కదా, ప్రకృతి వైద్యం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. ప్రయత్నించు అని సలహా చెప్పారు. ప్రకృతి వైద్యం డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు శ్రద్ధతో చేస్తున్నారు. వారిని చూడమన్నారు.

ఆ రోజు శనివారం టెలిఫోనులో మాట్లాడితే, డాక్టరు గారు ఆదివారం ఉపన్యాసం ఉంటుంది. ప్రకృతి వైద్యం గురించి చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి రమ్మన్నారు. నేనూ, నా భార్య ఉపన్యాసం విన్నాం. డాక్టరు గారు ఉప్పు ఎంత చేటో, ఎన్ని దీర్ఘవ్యాధులకు గురి చేస్తుందో 3 గంటలు ఉపన్యాసంలో మనస్సుకి హత్తుకునే లాగా చక్కగా చెప్పారు. ఆ క్షణంలో ఉప్పు 'విషమ'ని పించింది. ఉప్పు లేకుండా భోజనం ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేశాము. డాక్టరు ఆ రోజు పది నిముషాలు మాతో మాట్లాడారు. మా బాధలకి ఉపశమనం దొరికింది.

ఉప్పు నేనూ, నా భార్య పూర్తిగా మానేశాం. దానితోపాటు నీటిని 6 లేక 7 సార్లు త్రాగడం అలవాటు చేసుకున్నాం. మొలకెత్తిన గింజలు, కూరగాయ రసం, తేనె, నిమ్మరసం మరియు సాయంత్రం పండ్లు, రెండు పుల్కాలు ఎక్కువ కూరతో తినడం జరిగింది. నెల రోజులలో కీళ్ళవాపులు ఎక్కువ అనిపించలేదు. డాక్టరుగారిని సంప్రదిస్తే భోజనం, నీళ్ళ మార్పు చక్కగా చేశారు. గ్యారంటీగా కీళ్ళవాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది అని చెప్పారు. రెండవ నెల ప్రారంభంలోనే కీళ్ళ నొప్పులు, అలాగే వాపులు పూర్తిగా తగ్గాయి. దానితోపాటు చాలా కాలంగా ఉన్న సోరియాసిస్, మలబద్ధకం పోయాయి. రెండవ నెలలో ఆసనాలకి రమ్మన్నారు. ఆసనాలు వేస్తే కీళ్ళవాపులు మళ్ళీ వస్తాయేమో అని భయంతో డాక్టరు గారికి చెప్పాను. కీళ్ళవాపులు పోవడానికే ఆసనాలు, వస్తే మానేద్దురుగాని అని ప్రోత్సహించారు. మూడు వారాలు క్రమం తప్పకుండా ప్రకృతి ఆశ్రమంలో డాక్టరుగారి పర్యవేక్షణలో ఆసనాలు వేయడం నేర్చుకున్నాను. ఏ విధమైన ఇబ్బంది కలుగలేదు. ఇంటి దగ్గర నేనూ, నా భార్య ఆసనాలు వేస్తున్నాము. పూర్వం వళ్ళు ముట్టుకుంటేనే ఎంతో బాధగా ఉండేది. ఇప్పుడు మసాజ్ కూడ హాయి అనిపిస్తోంది. ప్రకృతి వైద్యం కాదు, ఇదే జీవన విధానం. ఇందువల్ల డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగవలసిన శ్రమ, ఖర్చు ఉండదని విశ్వసిస్తున్నాను.

భవదీయుడు,

పోణంగి రాధా రామ కృష్ణమూర్తి,

బేగంపేట, హైదరాబాద్

మాయమైన మలబద్ధకం

నాకు చిన్నప్పటి నుండి మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉండేది. విరేచనం సరిగ్గా ప్రతిరోజు అయ్యేది కాదు. దానివలన పొట్ట బిగదీసుకొని ఉండేది. చిరాకుగా కూడా ఉండేది. అందుకే విరేచనానికి బిళ్ళలు వాడటం మొదలుపెట్టాను. క్రమేణా రెండు లేక మూడు బిళ్ళలు వేసుకొంటేనే విరేచనం అయ్యేది. అది కూడా సాఫీగా కాదు. గట్టిగా ఉండలుగా అయ్యేది. అలా విరేచనం అయిన రోజున హాయిగా ఉండేది. అందరిలా రోజు విరేచనం అయితే ఎంత బావుంటుంది అనిపించేది. ఇప్పుడు నా వయస్సు 42 సంత్సరాలు. పై బాధకి తోడు మూడు సంవత్సరముల నుండి దగ్గు, ఆయాసం మొదలయ్యింది. అది నెమ్మదిగా ఆస్త్మా అని తేలింది. రెండు, మూడు సార్లు హాస్పిటల్ లో జాయిన్ అయ్యాను. ప్రతి రోజూ రెండు మూడు రకాల టాబ్లెటులు, మూడు రకాల ఇన్ హీలర్ లు వాడేదానిని. ఇట్టి పరిస్థితిలో 1998 అక్టోబరు 2న డా.సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపవాస ధర్మం గ్రంథం రిలీజు సందర్భంగా వెళ్ళటం జరిగింది. ఆ రోజు నుండి ఆయన చెప్పినట్లుగా నీళ్ళు త్రాగటం మొదలు పెట్టాను. ఇంట్లో ఉప్పు మానివేశాను. ఆయన పుస్తకాలు చదివి, ఆయన ఆదివారం ఇచ్చే ఉపన్యాసాలు విని మా ఆహార విషయంలో నేను, మావారు కొంత మార్పు చేశాము. ఇలా చేయటం వలన డిసెంబరులో డాక్టరు గారిని కలిసే నాటికే నా ఆరోగ్యం చాలా బాగుపడింది. ప్రతి రోజు విరేచనం అయ్యేది. నాకు ఉన్న దగ్గు, ఆయాసం పూర్తిగా తగ్గింది. ఇన్ హీలర్ లు, మందులు అన్ని అక్టోబరు నుండే వాడటం మానివేశాను. నా భర్తకు ఉన్న బి.పి. కూడా పూర్తిగా తగ్గింది. ఇది అంతా డాక్టరు గారిని కలవక ముందే జరిగింది. డిసెంబరులో ఆయన్ని కలిసి ఆయనకు మాకు ఆరోగ్యవిషయమై ఉన్న బాధలు ఎలా పోయినవి చెప్పాము. నీరు త్రాగి, ఉప్పు లేకుండా తిన్నందుకు, తరువాత ఆయన పర్యవేక్షణలో జనవరి 18 నుండి ఉపవాసం చేయించారు. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం పూర్తిగా బాగు అయింది. ప్రతి రోజూ రెండు సార్లు విరేచనం

అవుతున్నది. ఆస్త్మా అంతా పోయింది. ఆనందంగా ఉండగలుగుతున్నాను. ఇంత ఆరోగ్యం, ఆనందం అందించిన డాక్టరు గారికి సర్వదా కృతజ్ఞులము. కేవలం నీళ్ళు బాగా త్రాగి, ఉప్పు మానివేసినందుకు ఇంత ఆరోగ్యం వస్తుందంటే ఎవరూ నమ్మరు. చేసిన వాళ్ళకు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుస్తుంది. ఎవరైనా జీవితంలో వారు ఆచరించి చెబితే ఇతరుల మీద ఎంత ప్రభావం ఉంటుందో డాక్టరు గారిని చూస్తే తెలుస్తుంది. తన జీవితాన్ని సమాజ సేవకు అంకితం చేసిన సత్యనారాయణ రాజు గారికి ఆ దైవం ఆయురారోగ్యాలని ప్రసాదించి తద్వారా లక్షలాది మందికి శారీరక, మానసిక ఆనందాన్ని కలుగచేయాలని ప్రార్థిస్తున్నాము.

జి. వరలక్ష్మి

W/o.G.S.Raju

మియాపూర్, హైదరాబాదు.

మోకాళ్ళు మడమల వాపులు, స్కిన్ అలెర్జీ నివారణ

అందరికి నా నమస్కారములు,

నా పేరు వేదవతి. నా వయస్సు 51 సంవత్సరాలు. నాకు 1995 నుంచి మోకాళ్ళ నెప్పులు ప్రారంభమయినవి. 1996 డిసెంబరులో తీవ్రస్థాయికి చేరుకున్నాయి. కొన్ని అల్లోపతి మందులు వాడటం వల్ల కొంచెము తీవ్రత తగ్గింది. అప్పటి నుండి రెండు రోజుల కొక్కసారి మోకాళ్ళ నెప్పులకు మందులు వేసుకునేదాన్ని. 1998 డిశెంబరు నుంచి మళ్ళీ నెప్పులు ఎక్కువ అయినవి. దీనితోపాటు 1998 సెప్టెంబరు నుంచి కుడిపాదం యొక్క మడమ విపరీతమయిన నెప్పి ఉండేది. ఫోను మాట్లాడేటప్పుడు, మొఖం కడుక్కునేటప్పుడు కాలు పైకి మడిచి చేయవలసి వచ్చేది. 2 నిముషములు కూడా నిలవలేక పోయేదాన్ని. కొంచెము సేపు నడిచినా, ఇంట్లో పని చేసుకున్నా మోకాళ్ళు, మడమలు విపరీతముగా నెప్పి వచ్చేది. పెయిన్ కిల్లర్ మందులు కూడా పని చేయుటము మానేసినవి. అంతేకాక 25 సంవత్సరాల నుంచి నాకు స్కిన్ ఎలర్జీ ఉన్నది. ఒంటికి బాగా దురదలు వచ్చేవి. రోజు విడిచి రోజు ఎలర్జీ టాబ్లెట్ వేసుకొనవలసి వచ్చేది. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే దగ్గు, ఆయాసం వచ్చేవి. అందువల్ల భయపడి వేడినీళ్లతోనే స్నానం చేసేదాన్ని. హై బి.పి. వల్ల రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టేది కాదు. 6, 7 నెలలు నుంచి కొద్దిగా డయాబెటిస్ కూడా వచ్చినది. ఎక్కడికన్నా వెళ్ళాలంటే మోకాళ్ళ నెప్పులు, నడవలేను. అలెర్జీ ఇబ్బంది వలన చాలా బాధపడేదాన్ని. ఈ సమయంలో మా బంధువు సుబ్రమణ్యం (మిత్రా ఏజెన్సీస్) గారు డాక్టరు గారి గురించి చెప్పారు. 8-4-1999 న డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారిని కలిసి మా సమస్యలని వివరించాము. డాక్టరు గారు చెప్పిన ప్రకారము వారు రాసిన పుస్తకాలలో ఉన్న ప్రకారము ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం మొదలు పెట్టినాము.

వైద్యం మొదలు పెట్టిన ఆరు రోజులకి మోకాళ్ళు, కాలి మడమ నెప్పి తగ్గినవి. రెండు పూటలా చన్నీళ్ళతో స్నానము చేసినా ఎలాంటి జలుబు, దగ్గు, ఆయాసము లేవు. ఇదివరలో క్రింద అరగంట సేపు కూర్చుంటే కాళ్ళు నెప్పి వుండేవి. ఇప్పుడు 1 1/2 గంటలు పూజ దగ్గర కాళ్ళు మడిచి కూర్చున్నాకాని ఎటువంటి నొప్పి లేదు. ఇప్పుడు ఎలర్జీ కూడా చాలామటుకు తగ్గింది. ఇప్పుడు వారానికి రెండు 1/2 టాబ్లెట్స్ తీసుకుంటున్నాను. నిద్రకూడా మంచి సుఖ నిద్ర పడుతోంది. బి. పి. 100% నార్మల్ గా వుంది. డయాబెటిస్ కూడా మందు లేకుండా పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. బరువు 3 కిలోలు తగ్గాను. ఇంతకు ముందు రోజుకు 12 రకాల మాత్రలు మూడు పూటలు వేసుకునేదానిని. ఇప్పుడు అవి ఏమి లేకుండా ఉప్పు లేకుండా డాక్టరు గారు చెప్పిన ప్రకారము ఆహార నియమాలు పాటించటము వల్ల రోజుకు 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల ఇంత తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని పొందినందుకు నేను డాక్టరుగారికి సదా కృతజ్ఞురాలిని. నేను జీవితంలో ఆరోగ్యంగా బాగుపడతానని గానీ, మళ్ళీ మామిడిపండ్లు తింటానని గానీ, ఇంత తేలిగ్గా నడుస్తూ తిరగ గలుగుతానని గాని ఊహించలేదు. ఇంతటి దుర్భర స్థితికి దిగజారిన నా శరీరాన్ని తిరిగి ఈ వయస్సులో నా స్వాధీనం చేసుకునే అవకాశాన్ని, మార్గాన్ని మందులు లేకుండా, డబ్బులు లేకుండా మన ఇంట్లో ఉండే హాయిగా పొందే మార్గం ఉందని చాటి చెప్పిన డాక్టరు గారికి నా ధన్యవాదములు.

ఇటువంటి నిస్వార్థ సేవనందిస్తున్న డాక్టరుగారిని భగవంతుడు చల్లగా చూడాలని కోరుకుంటున్నాము.

వేదవతి

మూడు రకాల ఎలర్జీల (దురదలు) నుండి విముక్తి

నేను కొద్ది సంవత్సరాలుగా (7-8 సంవత్సరాలు) తీవ్రమయిన ఎలర్జీతో వర్షాకాలం 4 నెలలు బాధపడేదానిని. కళ్ళు ఎర్రబడి దురదలు, గొంతులో దురద, తుమ్ములు, ఊపిరి ఆడక పోవడం, చెవులు దిబ్బడ వేయడం వంటి లక్షణాలతో నిద్రలేమి, బయటకు వెడితే తలపోటు, ఎండ శరీరానికి తగిలితే తీవ్రమయిన మంట పుట్టి అక్కడ చర్మం బాగా నల్ల బడేది.

వీటికి తోడు కొత్తగా సంవత్సరం నుంచి ఒళ్ళంతా విపరీతమయిన దురదలు ప్రారంభమయినాయి. దురదలు తట్టుకోలేక గోకిన కొద్దీ ఒళ్ళంతా పుండ్లుపడి రక్తము వచ్చేది. ఈ సమస్య బాగా తీవ్రమయింది. ఈ మూడు రకాల ఎలర్జీలకి అన్నివైద్య విధానాలు పాటించి, మందులు చాలాసార్లు వాడినా ఉపశమనం కలుగలేదు. ఇక తట్టుకోలేని పరిస్థితిలో ఉండగా డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని, ఆయన ప్రసంగాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా తెలుసుకొని ఆయన సలహా మేరకు ఉప్పులేని ఆహారం 4-5 నెలలుగా తీసుకుంటున్నాను. ఆ ఆహారం ప్రభావం వెంటనే కనిపించటం మొదలయ్యి త్వరలో ఎలర్జీ పూర్తిగా నయమయ్యి తలనొప్పి తగ్గి, అనవసర బరువు తగ్గి, చాలా స్వస్థత చేకూరింది. ఆహారంతోపాటు మొలకెత్తిన గింజలు, కూరగాయరసాలు తీసుకోవడం వలన ఎంత శ్రమకు లోనయినా శక్తివంతంగా ఉండగలుగుతున్నాను. నన్ను నా అనారోగ్య సమస్యల నుండి విముక్తి కలిగించిన ప్రకృతి జీవన విధానానికి, అటువంటి విధానాన్ని మాకందించిన డాక్టరుగారికి ఏ విధంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలో తెలియక, ఆ విధానాన్ని మేం పాటిస్తూ, పదిమంది దాని వలన ప్రభావితమయ్యి వారు కూడా ఆ విధానాన్ని పాటించి ప్రయోజనం పొందేలా చేయడం కొంత వరకు మాకు సంతృప్తిని ఇస్తుంది.

చేకూరి శైలజ

W/o. విశ్వనాథరాజు

ప్లాట్ నెం. 699, కూకట్ పల్లి

హైదరాబాదు.

ఫుడ్ ఎలర్జీ పోయింది

డాక్టరు గారికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు. నేను ఈ రోజున ఇలా ఆరోగ్యముగా ఉండటానికి కారణము శ్రీ బోసు రాజుగారు, శకుంతల గారు. నాకు ఆరోగ్యము బావుండక ముందు అపోలో ఆస్పత్రిలో వైద్యము చేయించుకున్నాను గుణము కనిపించలేదు. అపుడు బోసురాజుగారు నన్ను డాక్టరు రాజు గారి దగ్గరకు తీసుకొని వచ్చారు. వారు ఆరోగ్యము గురించి మంచి మంచి విషయములు చెప్పినారు. నాకు బాగా నచ్చినవి. వెంటనే ఉపవాసం చేద్దామనుకొన్నాను. ముందు ప్రకృతి ఆహారం తింటే శరీరానికి చాలా మంచిది. ఉపవాసంకంటే ఆహార నియమమే ముఖ్యం అని చెప్పడంతో అప్పటి నుండి చప్పిడి ఆహారం, రోజుకి 6 లీటర్ల నీరు త్రాగటం చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యము చాలా బావుంది.

ముఖ్యంగా నాకు వంకాయలు, బీరకాయలు, దొండకాయలు, బంగాళాదుంపలు, ములక్కాడలు, బెండకాయలు మొదలగు కాయగూరలు, పప్పు వస్తువులు ఏమీ వంట బట్టేవి కావు. ఏమితిన్నా ఎలర్జీ. వాటిని తిందామంటే సహించేది కాదు. ఈ ఆహారంలోకి వచ్చి, ఉపవాసం చేసిన తర్వాత ఫుడ్ ఎలర్జీ పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. అన్ని రకాల కాయగూరలు తినగలుగుతున్నాను. ఇష్టంగాకూడా తింటున్నాను. అంతేకాకుండా ఇది వరకు ఉన్న కాళ్ళనెప్పులు, యూరిన్ తేడా, మెడ నొప్పి అన్నీ కూడా బాగా తగ్గాయి. ఇప్పుడు రాజు గారు నేర్పిన యోగ ప్రాణాయామము కూడా రోజూ చేస్తున్నాను. ఆరోగ్యంతోపాటు, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. నన్ను ఈ విధంగా ఆరోగ్యవంతురాలని చేసిన బోసురాజు గారు, శకుంతల గారు, డాక్టరు గార్లకు హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

కె. అనుసూయ,

C/O. G.బోస్ రాజు,

ప్లాట్ నెం. 946, రోడ్ నెం. 47,

జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాదు.

కిడ్నీ వాపు తగ్గింది

పాఠక మిత్రులకు నమస్కారములు.

నా పేరు భూపాల్ రెడ్డి. వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. నేను 1993 వ సంవత్సరం నుండి ఎడమవైపు కిడ్నీ 3 మి.మీ. వాపు వచ్చి విపరీతమైన నొప్పితో బాధపడేవాడిని. వృత్తిరీత్యా నేను రోజుకు సుమారు 100 కి.మీ. మోటార్ సైకిల్ పై ప్రయాణము చేస్తాను. అలా ప్రయాణించినా, ఒకే చోట ఎక్కువ సమయము కూర్చున్నా, ఏదైనా బరువు పనులు చేసినా ఆ రోజు కిడ్నీ నొప్పితో బాధపడేవాడిని. చాలాసార్లు అర్ధరాత్రి నొప్పి బాధకు తాళలేక ఏడుస్తూ కూర్చొనేవాడిని.

డాక్టర్లకు చూపించుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్ళు లేవు. వాపు మాత్రమే ఉంది కాబట్టి మందు బిళ్ళలు వేసుకో. నీరు బాగా త్రాగు తగ్గుతుంది అన్నారు. రోజుకి 15 టాబ్లెట్సు వరకు వేసుకునేవాడిని. ఎప్పుడైనా నొప్పి ఎక్కువ అనిపిస్తే సైక్లోపామ్ వేసుకోమన్నారు. అందుకొరకు నా దగ్గర ఎపుడూ 10 సైక్లోపామ్ బిళ్ళలు ఉంచుకునే వాడిని. రోగ నివారణ జరగలేదు. వృత్తిరీత్యా నేను ప్రింటింగ్ ప్రెస్ లో మిషన్ పై పనిచేయాలి. కాని ఈ బాధల వలన ఆ పని చేసుకోలేక పోయేవాడిని.

డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజుగారితో 1998 సెప్టెంబరులో పరిచయము కావడము నా అదృష్టము. డా. రాజు గారు చెప్పినట్లుగా నేను రోజుకి 6 నుంచి 8 లీటర్లు నీరు త్రాగాను. ఇది వరకు డాక్టర్లు నీళ్ళు తాగమన్నారు గాని ఏ సమయములో తాగాలో, ఎందుకు తాగాలో చెప్పలేదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఉప్పులేని ఆహారము తినటము వలన నాకున్న కిడ్నీ నొప్పి బాధ 2 నెలలలో మటుమాయమయింది. ప్రస్తుతము నేను ఎంత ప్రయాణం చేసినా కూర్చొని పనిచేయగలుగుతున్నాను. బరువు పనులు చేస్తూ శారీరకంగా ఎంత కష్టపడినా నాకు ఎలాంటి నొప్పి లేకుండా

సుఖంగా ఉన్నాను. ఎలా తగ్గాయో కూడా తెలీకుండా బాధలన్నీ తగ్గిపోయాయి. ప్రస్తుతం 200, 300 కి.మీ. దూరం మోటార్ సైకిల్ నడపగలుగుతున్నాను. డాక్టరు రాజు గారి సలహా వలన మనందరం ఆరోగ్యాన్ని జీవితాంతం అనుభవిద్దాము.

కాసుల భూపాల్ రెడ్డి

ఇంటి నెం. 11-17, రామచంద్రాపురం,

మెదక్ - 502 325

దీర్ఘ కాలిక నడుం నొప్పి మటుమాయం

చదువుకొనుచున్న రోజులలో ఆటలలో పట్టిన నా నడుం నొప్పికి 38 సంవత్సరాలు, ప్రథమంలో కేవలం రాత్రిళ్ళు చదువుకొను సమయంలో నెమ్మది నెమ్మదిగా ఉధృతం అగుచున్నట్లు అనిపిస్తూ రాను రాను పగళ్ళే సరాసరి 2-3 నిముషములు కూడా ఒకేరీతిన కూర్చొన లేని పరిస్థితికి చేరి నిలబడి పోవటంతోబాటు, రాత్రిళ్ళు నిద్ర పట్టేంత వరకు ఉధృతమైన పోటుగా అనిపించే పరిస్థితి గత 25 సంవత్సరాలుగా ఉంది. ప్రయాణం చేసిన రోజు, శ్రమతో కూడిన పని చేసిన రోజు నొప్పి కప్పి పుచ్చే మందు వాడకున్నా ఆ రాత్రి నిద్రాభంగమే. యీ 25 సంవత్సరాలు నాకు వైద్యం అందించిన అనుభవజ్ఞులయిన అల్లోపతి వైద్యసామ్రాట్టులు నాల్గు సంవత్సరాల పరిశీలనలో తేల్చినది ఏమనగా నిజంగా నాకు ఎటువంటి నొప్పిలేదని కేవలం నాకు పశువైద్య విద్యారూపకంగా వున్న పరిజ్ఞానం వల్ల యిటువంటి నడుంనొప్పి ఎటువంటి క్లిష్టతర అనారోగ్య పరిస్థితికి దారితీయవచ్చో ఆయా పరిస్థితులు వూహించుకొని, తద్రూపకంగా నా మనస్సులో నాటుకొని పోయిన కేవలం మానసిక ఆందోళన మాత్రమే తప్ప వేరే ఏమీ లేదని చెప్పారు. నడుం భాగాన ఎటువంటి అనారోగ్యం లేదని, ఆ రూపకంగా కలుగుచున్న నిజమైన నొప్పి అంటూ ఏమీ కానేకాదని. కనుక నొప్పి వున్నట్లు అనిపించినా ఎటువంటి మందులు వాడకుండా నొప్పిని లెక్కచేయకుండా, వివాహం చేసుకొని సుఖజీవనంతో నిశ్చింతగా గడపమని, భావిలో నిజమైన అనారోగ్యం బయల్పడినా, మదరాసులోని డా. హెచ్. టి. వీరారెడ్డి గారు ఫీజు లేకుండా నయం చేసే హామీ ఇచ్చారు. వారిచ్చిన అదే స్ఫూర్తితో నా మనస్సు నుండి నడుం నొప్పి అనే ఆలోచన దూరం చేసుకొనే అన్ని ప్రయత్నాలు చేశాను. కాని పర్యవసానం, 38 సంవత్సరాలు కేవలం చెక్క మంచం, చాప, నేల

వగైరా చదునైన ప్రక్కపై పడుకుంటూ నడుం నొప్పి నుండి ఏ రోజు కారోజు ఉపశమనం పొందుతూ, మించిన పరిస్థితులకు నొప్పి కప్పి పుచ్చే మందులే శరణ్యంగా కాలక్షేపం చేస్తూ వచ్చాను. దాదాపు గత 20 సంవత్సరాల నుండి వెల్లకిల్లా పండుకొనలేక పోవటంతోబాటు, కాళ్ళు పూర్తిగా చాపి ప్రక్కలకు కూడా పండుకొన గలగలేకపోవటం, గాఢ నిద్రలో అప్పుడప్పుడు కాళ్ళు వాటంతట అవే ఉధృతంగా కొట్టుకొంటూ వుండటం జరుగుతూ ఉంది. గత 10 సంవత్సరాలుగా మధుమేహవ్యాధి మద్రాసు డయబెటిక్ సెంటరు వారి నిర్ధారణతో దీనికి తోడయినది. మధుమేహం వల్ల సంభవించే ఆరోగ్య క్లిష్ట సమస్యల పరిజ్ఞానం సహజంగా నాకు వుండి యున్నందున, నా దృష్టి అంతా యీ మధుమేహ వ్యాధిపైనే నిలిచిపోయింది. ఆహార నియమాలు తప్ప వ్యాయామం చేస్తే నడుం నొప్పి ఉధృతం అవటం, నడక ప్రారంభిస్తే 3, 4 రోజులలో కాళ్ళ కండరాలు విపరీతంగా పట్టివేస్తూ భరించలేని కండరాల నొప్పి, ఆ మూలంగా కేవలం ఆహార నియమం, లేనప్పుడు మందులే శరణ్యంగా గత 10 సంవత్సరాలు జీవశ్చవంగా గడుపబడుతూ వచ్చిన జీవనం. అన్ని వైద్యాలు చేయించి, ఆఖరుకు హొమియో మందు ద్వారా తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందుతూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాను.

డా. సత్యనారాయణ రాజుగారి ప్రకృతి వైద్య విశేషాలు దగ్గర బంధువు ద్వారా తెలిసి, వారి పాఠాల పరిజ్ఞానం ద్వారా వారి విధానపు పఠిమను నాకు వున్న పరిజ్ఞాన జోడింపుతో గుర్తించి, అప్పటి నుండి యీ రోజు వరకు డాక్టరు గారి ప్రకృతి విధానం అవలంభించాను. నా ఆరోగ్యంలో క్రమేపీ జరుగుచున్న మార్పు డాక్టరు గారి పాఠాలపై అత్యంత ఆసక్తికి దారితీసింది. నిర్దేశింపబడిన నీరు ఆయా విధానం ప్రకారం త్రాగుచూ, ఉప్పులేని వండిన ఆహారం 40/50 పాళ్ళు, మిగిలిన భాగం పచ్చి ఆహారం ప్రారంభంగా దాదాపు నాలుగున్నర నెలలు తిన్నాను. దీనితో బాటు శ్వాస (బ్రీతింగ్) మరియు చిన్న చిన్న శారీరక వ్యాయామం చేస్తూ వున్నాను. రాను రాను కండరాల నొప్పి ఏ విధంగాను లేకుండా మార్పు వచ్చి,

శారీరక వ్యాయామం చాలా తేలిక అనిపించుతూ శ్రద్ధ ఏర్పడినది. మా యింట్లో వున్నది మేమిద్దరమే అయినప్పటికి, నా భార్య నాకంటే అనారోగ్యంగా వుంటూ వున్నప్పటికి డాక్టరు గారు తెలిపిన విజ్ఞానంతో, నేను ఆమెపై ఎటువంటి వత్తిడి కల్పించక, కేవలం నాలో జరిగిన ఆహారపు మార్పు అలవాటు, తద్వారా నా ఆరోగ్యంలో జరుగుచూ వున్న మార్పుల స్ఫూర్తినిస్తూ ఆమె స్వయం నిర్ణయానికి ఆమెను వదిలి వేయటం జరిగింది. దీని ఫలితంగా నేను ప్రారంభించిన 3, 4 వారాలకు ఆమె కూడా పై నా ఆహార విధానాన్ని అలవాటు చేసుకొని, ఆరోగ్యవంతురాలవుతున్నది.

ఈ ఆహారం ప్రారంభించిన 3 వ వారానికే మధుమేహం మటుమాయం అవటం జరిగింది. దీనికి తోడు వ్యాయామం అధికం చేస్తూ వున్న కొద్దీ నడుం, కీళ్ళు, కండరాల సహకరింపు రోజు రోజుకు నన్ను ఉత్సాహపరిచిన మార్పు, ప్రకృతి విధానంపై నమ్మకం దృఢం అగుచూ, డాక్టరుగారి పాఠాలపై ఏర్పడిన శ్రద్ధాభక్తులు అత్యధికం అగుచూ వచ్చాయి. నాకు దీర్ఘకాలికంగా నిలబడి పోయివున్న నడుంనొప్పి ఎప్పుడు మటుమాయం అయినదో సరిగా గుర్తుకు కూడా రావటం లేదు. కాని మధుమేహ వ్యాధి బారినపడినప్పటి నుండి నడకతో సహా ఎటువంటి శారీరక వ్యాయామం చేయగలగలేని స్థితి నుండి యీ నా ప్రస్తుత పరిస్థితికి వింతైన మార్పును చవిచూచాను. అదేమంటే శారీరక వ్యాయామం రోజు రోజుకు అధికం చేస్తూ వున్నా, అప్పుడుప్పుడు కాలి కండరాలు క్షణిక కాలం పట్టుకొనుచుండటం తప్ప వేరే ఎటువంటి యిబ్బంది లేకుండటం.

నడుం నొప్పి పై చివరి మాట ఏమంటే, యిది ఎముకలు, జాయింట్లలోని లోపాల వల్ల కూడా వుంటుంది. ఈ లోపాల వల్లనయితే అల్లోపతి వైద్యంలో కనీసం తాత్కాలిక ఉపశమనమైనా వుంటుంది. కాని కారణం నిర్ధారణ జరుపబడలేని మిగిలిన నడుంనొప్పులు ఎక్కువ భాగం కండరాల రుగ్మత వల్లనే వుంటాయి. వీటికి అల్లోపతి వైద్యంలో సరియైన నిర్ధారణ జరిగే పరిస్థితి గాదు. కేవలం నొప్పి కన్పించకుండా వుంచే తాత్కాలిక మందులే శరణ్యం. నా విషయంలో కేవలం

తినే ఉప్పు వల్ల కండరాలు సహజత్వం కోల్పోయి, ఆ మూలకంగా సంభవించినదే యీ నొప్పి అని నాకు అనిపిస్తుంది. ఉప్పు మాని వేయటంతోబాటు నీటి విధానం, తేలిక వ్యాయామం చేస్తే తిరిగి కండరాలను ఆరోగ్యవంతంగాను, శక్తి వంతంగాను చేయవచ్చని నా పూర్తి విశ్వాసం.

డా. వి. రాజగోపాలరాజు

1-216/84, కార్తికేయనగర్,

నాచారం, హైదరాబాదు -501 507

పొత్తికడుపు నొప్పి - పిరియడ్స్ ప్రాబ్లమ్ నివారణ

నేను 12వ సంవత్సరంలో మెచ్యూర్ అయిన దగ్గర నుంచి విపరీతమైన పొత్తికడుపు నొప్పి ఉండేది. ప్రస్తుతం నాకు 32 సంత్సరాలు. 20 సంత్సరాల నుంచి నేను ఈ బాధలు పడుతూనే ఉన్నాను. అల్లోపతి డాక్టర్స్ కి చూపించుకొని వారు ప్రిస్క్రైబ్ చేసిన 'బెరాల్గాన్' టాబ్లెట్స్ ఇప్పటి వరకూ వాడాను. కొద్దిగా రిలీఫ్ ఉండేది కాని బాధ తగ్గేది కాదు. నెలసరి అయినప్పుడల్లా నరకయాతన అనుభవించేదానిని. పిరియడ్స్ కూడా సరిగా అయ్యేవి కావు. పిల్లలు పుట్టాక తగ్గుతుంది అన్నారు. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. ఇప్పటి వరకు తగ్గలేదు. వీటికి తోడు అన్నట్లుగా కాళ్ళు, చేతులు, అన్ని జాయింట్స్ నొప్పులు; వర్షం చినుకు పడితే చాలు Throat Infection వచ్చేది. అస్తమానూ తలనొప్పి. ట్రాఫిక్ లోకి వెళ్ళినా, టెన్షన్ ఎక్కువయినా తలనొప్పి నేనున్నానంటూ వచ్చేది.

ఎవరో చిత్రదుర్గ అనే వూరిలో 110 సంవత్సరాల మహానుభావుడొకరున్నారు. ఆయన వైద్యం చేయిస్తే తగ్గుతుందన్నారు. వెళ్ళాం, ఆయన చెప్పినట్లు చేశాం అయినా మార్పు లేదు. విపరీతమయిన పథ్యాలు చేసి అండలూరు ఆయుర్వేద మందులను వాడాను. ఫలితం శూన్యం. ఈ బాధలు భరించలేక జీవితం మీద విరక్తి కలిగేది. ఇంట్లో ఏ పనీ చేసుకోలేక పోయే దానిని. భర్త, పిల్లల అవసరాలను సరిగా చూడలేక పోయేదానిని.

మా వారి బలవంతం మీద డాక్టర్ సత్యనారాయణరాజు గారి దగ్గరకు వచ్చాను. రాజుగారు ముందు ఉప్పులేని ప్రకృతి ఆహారం తినమని చెప్పారు. ఉపవాసాలు చేద్దామని వచ్చాను గాని, ఉప్పులేని ఆహారం గురించి తెలీదు. నేను తినలేను

అని చెప్పాను. కాని ఆరోగ్యం పొందిన వారి అనుభవాలు వినిపించి, ఉప్పు చేసే చెడు గురించి ఎంతో ఓపికగా వివరించారు.

ఎట్టకేలకు ఉప్పులేని ఆహారం తినడం ప్రారంభించాను. కాని రెండవ రోజే డాక్టర్ గారికి ఫోన్ చేసి ఆహారం తినలేకపోతున్నాను అని ఏడిచాను. ఒక చెడ్డ అలవాటును వదిలిపెట్టి మంచి అలవాటుకు మారేటపుడు శరీరం బాధపెట్టడం సహజమే. మీరు నిరుత్సాహపడవద్దు అని చెప్పడంతో నేను అలాగే తినడం అలవాటు చేసుకున్నాను. క్రమేపీ సహజమైన రుచి అంటే ఏమిటో నాలుకకు తెలిసింది. ఇప్పుడు ఇష్టంగా తింటున్నాను. ఇక శరీరంలో మార్పు రావడం ప్రారంభమయ్యింది. కాళ్ల నొప్పులు, త్రోట్ ఇన్ ఫెక్షన్, తలనొప్పి అన్నీ కూడా అద్భుతంగా నివారణ అయ్యాయి. కాని ముఖ్యమైన సమస్య పీరియడ్స్ నొప్పి తగ్గలేదు. డాక్టర్ గారి మాట మీద పట్టుదలగా కంటిన్యూ చేస్తే 4 నెలలకు పూర్తిగా తగ్గింది. ఇప్పుడు ఏ విధమైన నొప్పి లేదు. పీరియడ్స్ రెగ్యులర్ గా అవుతున్నాయి. ఆహారంలోకి వచ్చిన తరువాత 10వ నెలలో రెండు మూడు సార్లు ఉప్పు ఉన్న భోజనం చేశాను. వెంటనే 'నిను వీడలేదు' అంటూ కీళ్ళ నొప్పులు తిరిగి వచ్చాయి. ఒక విధంగా తప్పు చేస్తున్నావని శరీరం హెచ్చరించడమేమో! ఇక అప్పట్నించి నియమం తప్పలేదు. ఇంట్లో ఎవరినీ తప్పనివ్వడంలేదు. ఉపవాసాలు కాదు ఆహారమే నాకు ఆరోగ్యన్నిచ్చింది. ఇప్పుడు కుటుంబం అంతా ఇదే జీవన విధానం అనుసరిస్తూ ఆనందంగా జీవితం గడుపుతున్నాము. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అంటూ ఆ భాగ్యాన్ని అందరికీ అందిస్తున్న ఆరోగ్య ప్రదాత డా. సత్యనారాయణరాజు గారి ఋణం తీర్చుకోలేనిది వారికెలా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలో తెలియడం లేదు.

శ్రీమతి పి. జానకి

W/O. పి. రామరాజు

మధురానగర్, హైదరాబాద్

మానసికమైన ఒత్తిడి మరియు చికాకు తగ్గింది

డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గార్కి నమస్కారములు.

నా పేరు చక్రవర్తి. నా వయస్సు 34 సంవత్సరాలు. నా వృత్తి రిసెప్షనిస్ట్.

డిప్రెషన్:

నేను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా డిప్రషన్ తో బాధపడేవాడిని. ముఖ్యంగా ఏ పనిచేయాలన్నా ఆత్మవిశ్వాసము లేకపోవటము. పై చదువులు చదువు కోవాలన్నా, ఏదైనా కొత్త పని నేర్చుకోవాలన్నా పని మొదలు పెట్టక ముందే ఈ పని నాతో కాదు ఈ పని నేను చేయలేను అని డీలా పడిపోయేవాడిని. చాలా నిరుత్సాహంగా ఉంటూ లైఫ్ ని చాలా బోర్ ఫీల్ అయ్యేవాడిని. ఏ పని చేయాలన్నా ఇంట్రస్టు ఉండేది కాదు.

ఇరిటేషన్ మరియు తలనొప్పి:

ఉద్యోగరీత్యా నేను చాలా ఓపికగా ఉండవలసి ఉంటుంది. కాని తలనొప్పి, ఇరిటేషన్ మూలంగా పని ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు తట్టుకోలేక చాలా దురుసుగా ప్రవర్తించేవాడిని మంచిది కాదు అని తెలిసి కూడా. ఆ టెన్షన్ కి నాకు ఏమైనా అవుతుంది అనే భయంతో ఎప్పుడూ గుండెపోటుకు సంబంధించిన టాబ్లెట్ దగ్గర పెట్టుకోనేవాడిని ఏ జబ్బు లేకపోయినా.

చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా ఇరిటేషన్ ఎక్కువై గొడవలు పడుతూ వుండేవాడిని. ఉదాహరణకు స్కూటర్ మీద వెళ్ళేటప్పుడు వెనుక నుండి హారన్

ఒకటికి రెండుసార్లు మోగిస్తే వెంటనే స్కూటర్ ఆపి వాళ్ళతో గొడవ పెట్టుకొనేవాడిని. ఎప్పుడు అసహనంగా ఉండేవాడిని.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో:

మా ఆఫీసులో సీనియర్ మేనేజర్ (F) శ్రీ వీర రాఘవులు గారు ప్రకృతి జీవన విధానం అవలంబిస్తూ ప్రతి ఆదివారం క్రమము తప్పక డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసాలకు హాజరు అవుతుండేవారు. వారు ఒక సందర్భములో ఈ విధానము గురించి నాకు వివరించారు. నేను వెంటనే స్పందించి, ఒకటి పాటించి చూద్దాం అనే ఉద్దేశ్యంతో రోజూ నీరు పద్ధతి ప్రకారం 6 లీటర్లు త్రాగడం ప్రారంభించాను. ప్రారంభించిన మొదటి రోజే చాలా చక్కటి ఫలితము కనిపించింది. ఒక వారం రోజులలో నేను పైన పేర్కోన్న సమస్యలు అన్ని చేతితో తీసివేసినట్లు మాయమయ్యాయి.

నాకు ప్రకృతి జీవన విధానముపై పూర్తి నమ్మకము ఏర్పడి శ్రీ వీరరాఘవులు గారికి ఇంత చక్కటి మార్గము చూపెట్టినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసి డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి అడ్రస్సు తీసుకొని నేను కూడా ప్రతి ఆదివారం ఉపన్యాసాలకు హాజరు అవుతున్నాను. డాక్టర్ గారు చెప్పే విషయాలు విన్న తరువాత నేను పూర్తిగా ప్రభావితుడైన ప్రకృతి జీవన విధానాలు అయిన కొన్నిటిని నేను పాటిస్తున్నాను. రోజూ 6 లీటర్ల నీళ్ళు పద్ధతి ప్రకారం త్రాగడము, ఉదయం కూరగాయల రసం తీసుకోవడము, అల్పాహారము క్రింద మొలకెత్తిన గింజలు తినడము, పూర్తిగా ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడము, ముడి బియ్యం వాడటము మరియు సూర్యాస్తమయం ముందే భోజనము చేయడము ప్రారంభించి నేను పొందిన ఫలితాలు:-

1. ప్రారంభించిన నాటి నుండి ఇప్పటి వరకు తలనొప్పి తిరిగి రాలేదు.
2. డిప్రెషన్ పూర్తిగా పోయి ఆ స్థానంలో ఆత్మ విశ్వాసం ఏర్పడింది.

3. ఏదైనా కొత్త పనిచేయాలనే ఇంట్రస్టు కలగడము.
4. పై చదువులు చదవాలని కోరిక కలగడము.
5. జీవితమును బోర్ ఫీల్ కాకుండా ఎంజాయ్ చేయడము.
6. ఇది వరకు ఉద్యోగరీత్యా ఏ పనికైతే చికాకు పడేవాడినో ఇప్పుడు అదే పనిని ఇంకా ఎక్కువగా చేయాలనే కోరిక ఉంది.
7. ఒక్కొక్కసారి పని ఒత్తిడి డబల్ అయినప్పటికి కూడా ఉదయం నుండి సాయంత్రము వరకు చిరాకు లేకుండా చక్కటి చిరునవ్వుతో ఉత్సాహంగా ఉంటున్నాను.
8. దీర్ఘరోగాలు వస్తాయోమోనన్న విపరీతమైన భయము ఇప్పుడు పూర్తిగా పోయింది. ఉదాహరణకు నా పర్సులో ఉన్న టాబ్లెట్ ను పారవేశాను.
9. ఉండవలసిన బరువుకన్నా 14 కె.జి.లు ఎక్కువగా ఉన్నాను. ఇప్పుడు కొంత బరువు తగ్గాను. పూర్తిగా తగ్గుతాను అనే ధృఢ నమ్మకం కలదు.
10. ఈ విధానంలోకి రాకముందు నోరు వాసన వచ్చేది. ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత 2 గంటల వరకు నీరు తాగకుండా ఉండాలి కనుక భోజనము తప్ప ఏ విధమైన చిరుతిండ్లు తినకపోవటము వలన నోటి దుర్వాసన పూర్తిగా పోయినది.
11. మల బద్ధకం పూర్తిగా పోయినది.
12. శరీరం ఇప్పుడు చాలా తేలికగా అన్పిస్తుంది.
13. ఈ మార్గంలోకి రాకముందు తెల్లవారు జామున లేవలేక పోయేవాడిని ఇప్పుడు నా అంతట నేను తెల్లవారు జామున లేస్తున్నాను. ఇది చాలా పెద్ద మార్పుగా భావిస్తున్నాను.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఇండైరెక్టు ఫలితాలు చాలా ఉన్నాయి. అవి అన్నీ రాస్తూ పోతే ఈ బుక్ నా ఒక్కడి అభిప్రాయాలకే సరిపోతుంది. కనుక ఇంతటితో ఆపుతున్నాను.

డాక్టర్ గారి గురించి:

మహాత్ముడి తరువాత మహాత్మడంతటి వారు డా. సత్యనారాయణ రాజు. డాక్టర్ గారిని మహాత్మునితో పోల్చదగిన లక్షణాలు చాలా ఉన్నాయి. అందుకే మహాత్మునితో పోలుస్తున్నాను ఉదాహరణకు కొన్ని.

1. నిరాడంబరత
2. నిస్వార్ధ సేవ
3. ఆచరించి చెప్పడము
4. నాయకత్వ లక్షణాలు
5. ఇతరులను తన మార్గము వైపు తొందరగా ప్రభావితులను చేయడము.

ముఖ్యంగా డాక్టర్ గారిలో అందరికన్నా భిన్నమైన అంశము:

మిగిలిన ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో మరియు మిగిలిన వైద్య విధానాలలో ట్రీట్ మెంట్ చేసి పంపిస్తారు. కాని మన డాక్టర్ గారు అలా కాదు. చాలా శ్రమ అయినప్పటికి, చాలా ఓర్పుతో ప్రతి వ్యక్తికి ఈ విధానం పై అవగాహన కల్పించడానికి కృషి చేస్తారు. ఒకసారి అవగాహన కల్గిన వ్యక్తి జీవితాంతము తాను పాటిస్తూ, తన కుటుంబము చేత పాటింపచేయుచు, సమాజానికి ఉపయోగపడేటట్లు చేయగలడు

నాకున్న ఈ కొద్ది అవగాహనతోనే నా స్నేహితులకు మరియు బంధువులకు తెలియచెప్పి ఆచరింప చేశాను. దీని వలన చాలా ఉపయోగపడ్డాము అని వారు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసినప్పుడు ఆ ఆనందము వర్ణనాతీతము. ఆ గొప్పతనము డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికే చెందుతుంది అని వినమ్రంగా తెలియచేసుకుంటున్నాను

మరికొన్ని అనుభవాలు :

1. తలనొప్పుల విషయంలో, ఆ తలనొప్పి ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నప్పటికి, ఎంత మొండిది అయినప్పటికి మన డాక్టరుగారు 100% తగ్గించగలరు అతి తక్కువ వ్యవధిలో. నాకు తగ్గడమే కాక నేను సలహాలు ఇచ్చి పాటింప చేసిన నా స్నేహితులకు కూడా పూర్తిగా తగ్గి తిరిగి రాకపోవడము ఇందుకు చక్కటి ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చు.
2. ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం ప్రారంభించిన కొత్తలో అనుసరించడానికి కొద్దిగా ఇబ్బంది పడినప్పటికీ ఖర్చు లేకుండా పొందిన అద్భుత ఫలితాలతో ఆ సమస్యను అధిగమించగలిగాను.
3. పామరులను మొదలుకొని శాస్త్రవేత్తల వరకు అన్ని రకాల ప్రజలకు తను పొందిన చక్కటి ఫలితాలను అందరికీ అందేటట్లు చేయడమే కాక ఈ ప్రకృతి జీవన విధానముపై చక్కటి అవగాహన కల్పిస్తున్న డాక్టర్ రాజుగారు 'సామాన్యుడు కాదు' దేవుడు ఇచ్చిన వరంలాగా భావిస్తున్నాను.
4. 'ఆరోగ్యానికి మించిన సిరిలేదు'. అలాంటి చక్కటి సిరిని సమాజానికి అందచేస్తున్న డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజుగారు 150 సంవత్సరాలు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ.....

ఇట్లు,

కె. చక్రవర్తి, S/O.ఎ. పాపయ్య,

ఇ.నెం. 15, ఎల్.ఐ -13-33/341,

బాలమ్ రాయ్, సికింద్రాబాద్ -3.

కోపం తగ్గింది

అయ్యా!

నేను సుమారు మూడు మాసముల క్రితం ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి వచ్చాను. ఆ రోజు శుక్రవారం అవటంతో డాక్టరు గారు ఆదివారం వచ్చి ఉపన్యాసం వినమని చెబితే, వెంటనే వారు వ్రాసిన మూడు పుస్తకాలు కాని చదవటం మొదలు పెట్టాను. ఆ తరువాత ఆదివారం నుంచి ఉపన్యాసాలు వింటూ వారు చెప్పినట్లుగా ఉప్పు, చక్కెర, చింతపండు, నూనెలు పూర్తిగా వాడటం మానివేసి సాత్వికాహారం, పండ్లతోనే ఉంటున్నాను.

నాకు బి.పి., సుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లు ఉన్నాయి. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా అదుపులో పెట్టుకోలేని కోపం ఉండేది. ప్రతి చిన్న విషయానికి కోపగించుకోవడం, ఆవేశం ఆపుకోలేక విపరీతంగా తిట్టడం జరిగేది. నా యొక్క కోపం వల్ల నా పిల్లలు, శ్రీమతి ఆవేదన చెందేవారు. స్నేహితులు ఇబ్బందికరంగా భావించే వారు. నేను నిత్యము రామకృష్ణ మఠ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ ఆయా పూజలు చేస్తుండేవాడిని. రోజు ధ్యానం కూడా చేసేవాడిని. అయినా ఈ కోపం అనే జాడ్యం నన్ను వదలలేదు. ఇంట్లోను, బయట స్నేహితులు ఆక్షేపణ చేసేవారు. ధ్యానం అవీ చేస్తున్నా, కోపాన్ని వదుల్చుకోలేనపుడు ఇంకేమిటి ప్రయోజనం అనేవారు. ఈ ఆక్షేపణలకు, నా అంతర్గత శత్రువు అయిన కోపానికి పుల్ స్టాప్ పడింది. డాక్టర్ రాజు గారిని దర్శించాక! భగవంతుడిని నమ్మడమే కాదు, ఆయన నియమించిన విధంగా జీవించడంలోనే జీవితానికి సార్ధకత, తృప్తి చేకూరుతుందనే విషయం, డాక్టర్ రాజుగారి ఆదివారం ఉపన్యాసాలు. రోజూ సాయంకాలం జరిగే సమావేశాలలో పాల్గొంటే అర్ధమయ్యింది. యోగి అయినా భోగి అయినా కోపానికి అతీతుడుగా ఉండాలి. లేకుంటే వాడు రోగి అవుతాడు. కోపం పోవాలంటే తీసుకొనే ఆహారం లవణ రహితం అవ్వాలి, శరీరానికి అవసరమయిన

ఉప్పు, ప్రకృతి ఆహారం నుండి సహజమయిన రూపంలో లభిస్తుందని, రుచికని వేసే గోరంత ఉప్పు కూడా దేహానికి కొండంత విషంగా పరిణమిస్తుందని మనస్సుకు హత్తుకునేట్లు వివరించారు. ఉప్పుకీ కోపానికీ సంబంధమా! నమ్మశక్యం కాలేదు. అయినా డాక్టరు గారి సలహా ప్రకారం ప్రకృతి జీవన విధానం గడుపుతూ ప్రకృతి ఆహారాన్ని తింటూ ఉండగా కొన్ని రోజులలోనే అనూహ్యమైన మార్పులు కలిగి ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యాను. ఆ ఆశ్చర్యానుభూతులు మీకూ కావాలంటే చదవండి.....

ప్రకృతి ఆహారం ప్రారంభించినప్పటి నుండే మందులు పూర్తిగా మానేశాను. బి.పి., సుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అన్ని కంట్రోలు అయ్యాయి. ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ అనుభవించని సుఖం అనుభవిస్తున్నాను. జీవితాన్ని ఇంత హాయిగా కూడా గడపవచ్చా అనిపిస్తుంది. కోపం అనేది మచ్చుకైనా లేదు. దాని స్థానంలో సంయమనం అనేది వచ్చింది. ఇదివరకటికి, ఇప్పటికి నిత్య జీవితంలో, దిన చర్యలో ఎంతో వ్యత్యాసం వచ్చింది. ఇదంతా పూజలూ, ధ్యానాలూ చేయడం వల్ల వచ్చింది కాదు. ఏదైతే భగవంతుడు మానవునికి నిర్దేశించాడో ఆ సహజ ఆహారాన్ని తినడం వలన వచ్చిన మార్పుని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తున్నాను. నాలోని ఈ మార్పుకు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు అంతా ఆనందిస్తున్నారు. ఇది వరకు ఊరికే కోపపడి పోయేవాడిని, ఇప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి తప్పు చేసినా పరిస్థితి అవగాహన చేసుకొని అవసరమైన సంయమనం పాటిస్తున్నాను. ఉదాహరణకు ఈ మధ్య ఒక ఆదివారం డాక్టరు గారి ఉపన్యాసం విని, భోజనము చేసి తిరిగి వెళ్ళేటపుడు నేను కొత్తగా కొన్న కారుని వెనుక నుంచి ఇంకొక కారు వచ్చి ఢీకొట్టింది. అపుడు నా పొరపాటు ఏ మాత్రం లేదు. అయినప్పటికీ ఆ క్షణంలో నాకు ఏ మాత్రం కోపం రాలేదు. అవగాహనతో ఆయన స్థానంలో నేనున్నా ఈ పొరపాటు జరిగి ఉండేది కదా అనుకున్నాను. ఇది వరకయితే వెంటనే ఎదుటి వ్యక్తిని బాగా తిట్టి ఉండే వాడిని. ఇదంతా ఉప్పులేని ఆహారం యొక్క మహత్యం!

ఇప్పుడు మామిడి పండ్లు, అరటి పండ్లు, సపోటా, ఖర్జూరం వగైరా అన్ని రకాల పండ్లు తృప్తిగా తింటున్నాను. అయినప్పటికీ సుగర్, బి.పి., కొలెస్ట్రాల్ అన్నీ నార్మల్ గా వున్నాయి. ఏం చేసినా అందని ఆరోగ్యాన్ని, మానసికమైన ఆనందాన్ని అరచేతిలో పెట్టి ప్రసాదిస్తున్న ప్రకృతి పుత్రులు డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి కృతజ్ఞతలతో.......

సోమూరి తుకారామ్

3-6-69/209,

బషీర్ బాగ్, హైదరాబాద్.

అలసిన అలసట

ఆరోగ్యాభిమానులందరికి నమస్కారములు!

నా పేరు ఎ. దామోదర్ రెడ్డి. శ్రీ ప్రవీణ్ వర్మ గురూజీ గారి ద్వారా డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారిని కలవడం జరిగింది. డాక్టర్ గారిని కలిసిననాటి వరకు 6 మాసముల నుండి వర్మ గురూజీ సలహా మేరకు పచ్చికూరలు తీసుకుంటిని. కాని అమృత తుల్యమైన డాక్టరు గారి విధానము పూర్తిగా తెలియక పోవడం వలన నా ఇష్టానుసారం పాటించటం మూలాన మలబద్ధకము, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఛాతి నొప్పి మరియు విపరీతమైన అలసట, చిరాకు, తొందరపాటు పోలేదు. డాక్టర్ గారి పరిచయము తరువాత 1, 2 పుస్తకములు చదివిన తరువాత ప్రకృతి విధానమును జీవన విధానముగా భావించి ఇట్టి ప్రకృతి విధానమును ఆచరించి డాక్టర్ గారి సలహామేరకు ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు అనగా పదకొండు నెలలుగా నేను నా యొక్క కుటుంబము అనగా భార్య శారద, పాప ప్రణీత, బాబు ప్రశాంత్ కూడ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నాము. నా భార్య 9 నెలలు ప్రకృతి విధానమును ఆచరించిన తరువాత ఉపవాసము ప్రారంభించి ఈ ఉత్తరం రాసేనాటికి ఏబది రెండు రోజులు అయినది. నేను, నా కుటుంబము గత సంవత్సరం నుండి ఎలాంటి డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళకుండ ప్రకృతి విధానమును ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా ఉన్నాము. అసలు అలసట పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. గ్యాస్ ట్రబుల్, మలబద్ధకం ప్రాబ్లెమ్స్ ఏమీ లేవు. చాలా ఉత్సాహం, సంతోషంతో పనిచేసుకోగలుగుతున్నాను. ఈ జీవన విధానం పాటించడం వలన అలసటయే అలసిపోయి నన్ను వదిలి పోయినది. ఇట్టి జీవన విధానము మన స్వంతం కాకూడదని, నా స్నేహితులకు, బంధువులకు, బాగా పరిచయమయిన వ్యక్తులకు డాక్టరు గారు రచించిన వేద సమానమైన సుఖజీవన సోపానాలు, ఆహారం - ఆలోచన, ఉపవాస ధర్మం మూడు గ్రంథాలు

ఇచ్చినాను. వారి పరిచయముతో 250 కుటుంబాల వరకు ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. ఇక ఆయన గ్రంథాలను వేదసమానమైనవిగా ఎందుకు పోల్చానంటే ఈ మూడు పుస్తకాలు చదివి అర్థం చేసుకొని ఆచరించిన వ్యక్తి వేదాలను అతి సులభంగా అర్థము చేసుకోగలడు అని నా అభిప్రాయం. అందుకని ఈ విధానాన్ని ఆచరించటం ద్వారా ఒక వ్యక్తి ఒక కుటుంబాన్ని, ఒక కుటుంబం ఒక గ్రామాన్ని, ఒక గ్రామము ఒక పట్టణాన్ని మార్చడానికి తమవంతు కృషిని సల్పి ఈ సమాజము, ఈ దేశము ఆయురారోగ్యములతో, సుఖశాంతులతో సుభిక్షంగా, గాంధీజీ కలలుగన్న రామరాజ్యంగా, పూర్వవైభవంతో తులతూగేలాగ చేయాలని ఆశిస్తున్నాను. గాంధీజి కన్న కలలు నిజమవుతాయి. డాక్టర్ గారి కృషి ఫలించి, వారి జీవితము ధన్యమవుతుంది.

ఇట్లు

ఎ. దామోదర్ రెడ్డి,

4-46/13/1, శ్రీసాయినగర్ కాలనీ,

రామచంద్రాపురం, మెదక్ జిల్లా.

పగలే వెన్నెలాయె - దినమే సుఖమాయె

ప్రకృతి జీవవాన్ని అవలంబిస్తున్న వారికి మరియు అవలంబించబోయే వారందరికి నా నమస్సుమాంజలి.

నా పేరు కొవ్వలి శ్రీరామ్, వయస్సు 25 సంత్సరాలు. నేనొక మల్టీ నేషనల్ కంపెనీ నందు మార్కెటింగ్ విభాగములో హైదరాబాదు బ్రాంచ్ ఇన్ ఛార్జిగా పనిచేయుచున్నాను. మార్కెటింగ్ లో ఉన్నందున ఎక్కువగా బయట తిరిగే వాడను. సరి అయిన ఆహారపు అలవాట్లు లేనందున మరియు బయట ఆహారము పై ఆధారపడుట వలన బయట తిరుగుతున్నప్పుడు ఉదయం నిద్రమత్తుగా, ఒళ్ళునొప్పులుగాను, మధ్యాహ్నం నీరసం, నిస్త్రాణగాను, సాయంత్రం అయ్యేసరికి అలసటగాను ఉండేది. ఎండాకాలంలో బయట తిరుగుతూ ఉంటే నా బాధలు వర్ణనాతీతం. చేతులు, ముఖం నల్లగా అయ్యేది.

ప్రముఖ సినీ నిర్మాత శ్రీ. కె. నాగేంద్రబాబు (నాగబాబు) గారి ప్రేరణలో డాక్టరు గారిని కలవడం జరిగింది. నాకున్న ముఖ్య సమస్య ఎసిడిటీ - కడుపులో మంట (Hyper Acidity). ఈ సమస్యతో చాలా బాధపడుతూ ఎప్పుడు చికాకుగా ఉండే వాడిని. అల్లోపతి, హొమియోపతి మందులు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం లభించేది. కాని పర్మనెంట్ సొల్యూషన్ లభించలేదు. డాక్టరుగారిని కలిసిన మర్నాడు నుండి ప్రకృతి జీవన విధానం అవలంబించడం మొదలు పెట్టాను. డాక్టరు గారు ఆ రోజు నా ఎసిడిటి రెండు రోజులలో పూర్తిగా పోతుంది లెండి అన్నా నేను నమ్మలేదు. మొదటి రోజే నాకున్న ఎసిడిటీ సమస్య మటుమాయం అయ్యింది. ఆనందంతోపాటు ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఈ ఆహారం యొక్క గొప్పతనాన్ని మొదటి రోజే తెలుసుకున్నాను. ప్రకృతి జీవన విధానం మొదలు

పెట్టినప్పటి నుండి అనుభూతులు అద్భుతం. కానీ మీ అందరికి తెలియపర్చే నా ముఖ్యమైనటువంటి అనుభూతి ఏమిటంటే 43 డిగ్రీల ఎండలో తిరుగుతుంటే ఎండ కూడా వెన్నెలలా ఉంటుంది. గతంలో ఎండలో తిరుగుతుంటే ఉండే బాధలు మీకు పైన వివరించాను. ప్రకృతి జీవనం మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి సబ్బులు, క్రీములు వాడటం మానివేశాను. నెమ్మదిగా చేతులు, ముఖం నా సాధారణ రంగులోకి వచ్చాయి.

రెండు నెలలు ఉప్పులేని ఆహారం తిన్న తరువాత డాక్టరుగారు ఉపవాసాలు చేయించారు. 12 రోజులు తేనె, నిమ్మకాయతోను, 5 రోజులు రసాలు, పండ్లతోను చేశాను. నేను అధిక బరువుతో బాధపడేవాడను. ఉపవాసం ముందు ఉప్పులేని ఆహారంతో 15 రోజులలో 4 కిలోల బరువు తగ్గడం జరిగింది. మరియు ఉపవాసంలో 7 కిలోలు వెరసి మొత్తం రెండున్నర నెలలలో 11 కిలోలు తగ్గాను. గతంలో జిమ్ ల కెళ్ళి 5 నెలలు కష్టపడ్డా అరకిలో తగ్గలేదు.

ఉపవాసం తరువాత అనుభూతులు అమోఘం, శరీరం బాగా తేలికయ్యింది. శరీరం మంచి రంగు వచ్చింది. శరీరం లోపల, బయట కూడా క్లీన్ అయ్యింది. గతంలో రాత్రి 10 గంటలకి పడుకుంటే ఉదయం 7-30 దాకా మెలుకువ వచ్చేది కాదు. అటువంటిది ఉపవాసం తరువాత 5 గంటలకి ఆటోమేటిక్ గా మెలకువ వచ్చేస్తోంది. నాలోని ఈ మార్పులకి అబ్బురపడి ఒకప్పుడు నాకు వ్యతిరేకత వ్యక్తపరచిన మా కుటుంబ సభ్యులు ఒక్కొక్కరూ ఈ మార్గంలోకి వచ్చేస్తున్నారు. మా తల్లిదండ్రులు మినహా నా అన్నయ్యలు ఇద్దరూ మరియు మా వదినగారు ఈ విధానాన్ని అవలంబిస్తూ అద్భుతాలని ఆస్వాదిస్తున్నారు. మా తల్లిదండ్రులు కూడా అతి త్వరలో ఈ మార్గంలోకి వస్తారని నా పూర్తి నమ్మకం.

జీవితాన్ని ఈ రకంగా కూడా అద్భుతంగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చని ఈ జీవన విధానం ద్వారా సూచించిన డాక్టరు గారికి కృతజ్ఞతలు. డాక్టరు గారు ఎప్పుడూ చెబుతూ ఉంటారు. "మంచిని ఎప్పుడూ కూడా చెడు దగ్గరికి రానివ్వదు అని" ఈ

విధానాన్ని అవలంబించిన కొత్తలో చెడు అలవాట్లతో ఉన్న మనకి మంచి అలవాట్లు మొదలు పెట్టినప్పుడు కొంత ఇబ్బంది రావచ్చు. దానికి అధైర్య పడకుండా ముందుకు వెళ్ళాలి. నేను ఈ విధానాన్ని మొదలు పెట్టిన కొత్తలో అందరూ విమర్శించి, నన్నో పిచ్చివాడ్ని చూసినట్లు చూసేవారు. మన ఆరోగ్యం మరియు మనలోని మార్పుచూసి వాళ్ళకే పిచ్చెక్కుతుంది.

మీరు కూడా ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అవలంబిస్తూ మంచి ఆరోగ్యంతో జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలని ఆశిస్తూ సెలవు తీసుకుంటున్నా.

నాకొక మంచి జీవన విధానాన్ని సూచించి, నాకున్న సమస్యలను పోగొట్టి, ఉపవాసాలలో ఎప్పటికప్పుడు సలహాలిస్తూ, వారంతట వారే నాకు ఫోన్ చేస్తూ నాకు పూర్తి స్థాయి సహకారం ఎటువంటి విసుగూ లేకుండా సోదర ప్రేమతో అందించిన డాక్టరు గారికి నా నమస్సులు అందిస్తూ వారి ఈ యొక్క యజ్ఞానికి భగవంతుడు సదా సహకరించాలని కోరుకుంటూ....

కొవ్వలి శ్రీరామ్

తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్.

మత్తు గమ్మత్తుగా చిత్తయిపోయింది

నా వయస్సు 42 సంవత్సరాలు. ప్రస్తుతం మేము మా వారి ఉద్యోగరీత్యా సూరత్ (గుజరాత్) లో నున్న KRIBHCO ఎరువుల కర్మాగారము టౌన్ షిప్ లో ఉంటున్నాము. మన డాక్టరుగారి వైద్య విధానములో గొప్ప మహత్తుందని మావారి స్నేహితుల ద్వారా మాకు తెలిసి దాన్ని అవలంబించి చూద్దామను ఉద్దేశంతో గత నెల రోజులుగా మా వారితోపాటు నేను ఉప్పులేని ఆహారము తీసుకున్నాను. మా వారు ఉపవాసం చేస్తూ ప్రకృతాశ్రమంలో ఉండుట వలన అక్కడే వుంటూ ఉప్పులేని ఆహారము (ఆశ్రమంలో తయారుచేసినది) ఒక నెల రోజులపాటు తీసుకున్నాను.

బాల్యం నుండి నాకున్న అలవాట్లలో భాగంగా రాత్రి వేళల్లో కొంచెం ఎక్కుసేపు మెలకువగా ఉండగలిగినా తెల్లవారు ఝామున లేవలేక పోవడం, 6.30 నుండి 7.00 గంటల సమయంలో లేస్తూ అప్పటికీ నిద్రమత్తు పూర్తిగా వదలక పోవడం చేత లేచిన వెంటనే కప్పు కాఫీ త్రాగుతూ ఉండేదాన్ని. వివాహానంతరం కూడా ఇలాగే జరుగుతూ ఉండేది. నా సమస్యను మా వారు అర్థం చేసుకొని సర్దుకొని పోతూ ఉండేవారు. తరువాత మాకు ఈ 22 సంవత్సరాల దాంపత్య జీవితంలో ముగ్గురు పిల్లలు కలగడం, వారు పెరిగి పెద్దవుతున్నప్పటికీ నాకు ఆ నిద్రమత్తు అలానే ఉంటూ ఉండేది. 8 గంటల సమయంలో పిల్లల్ని స్కూలుకి పంపించి గంటసేపు పడుకొని 9-30 గంటలకు వంట పనికి ఉపక్రమించేదాన్ని. మధ్యాహ్నం భోజనాంతరం కనీసం మరో మూడు గంటలు పడుకోవలసిందే. ఆ నిద్రమత్తు ఆ విధంగా ఉంటూ ఉండేది.

ఈ నెల రోజులు ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడంతో నాలో కలిగిన అద్భుతమైన మార్పు ఏమిటంటే జీవితంలో ఇన్నాళ్ళు లేని హాయి, ఉత్సాహం, చురుకుగా ఉంటూ, చాలా తేలికగా ఉన్నట్లనిపించడంచేత రాత్రివేళలో 9-30 గంటలకే నిద్ర

ముంచుకు రావడం, పడుకున్న వెంటనే సుఖమైన గాఢనిద్ర పోవడంతో వేకువ ఝామున 4 గంటలకు మెలకువ వస్తుంది. లేవగానే శరీరం తేలికగా ఉంటూ ఎన్నడూ లేనంత ఉత్సాహంగా ఉంటూ మత్తు అనేది పోయి అన్ని పనులు హుషారుగా చురుకుగా చేసుకోవడంతో పాటు మధ్యాహ్నం వేళల్లో కూడా కొంచెం సేద తీర్చుకొంటే సరిపోతుంది. ఆ విధంగా నా మత్తు గమ్మత్తుగా చిత్తయిపోయింది. జీవితాంతం ఇలా ఉంటూ ప్రశాంతంగా జీవితం గడపాలంటే, ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అవలంబించడం తప్ప వేరే మార్గము లేదను నగ్న సత్యాన్ని తెలుసుకోగలిగాను.

నా మత్తు ఈ విధంగా చిత్తవడానికి కారకులయిన మన డాక్టరు సత్యన్నారాయణ రాజుగారికి కృతజ్ఞతలు తెలుసుకుంటూ, ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అవలంబించడమే వారి ఋణం తీర్చుకోవడానికి మార్గమని తెలుపుతూ.....

భవదీయురాలు

మంజుల

w/o. లీ. తిరుపాలు,

816, క్రిభ్ కోనగర్, సూరత్ -394515

నిరుత్సాహానికి నిలవ నీడ లేకుండా పోయింది

నా వయస్సు 48 సంవత్సరాలు. ఉద్యోగరీత్యా గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని సూరత్ వద్ద గల 'KRIBHCO Ltd'. అను ఎరువుల కర్మాగారంలో ప్రొడక్షన్ విభాగంలో మేనేజర్ గా చేస్తున్నాను. గత 20 ఏళ్ళుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతూ మందులు తీసుకొంటూ వచ్చాను. దీనికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కారణంగా నాలుగు సంవత్సరాలు గా హై బి.పి కు గురియైనాను. గత రెండేళ్ళుగా ఈ నొప్పి (వారమునకు రెండుసార్లు) ఎక్కువగా వస్తూ నరకయాతన అనుభవిస్తున్నాను. అగమ్య గోచరంగా, నిరుత్సాహంతో జీవితం పై విరక్తి చెంది ఉద్యోగానికి రాజీనామా ఇచ్చి స్వగ్రామం వెళదామనుకుంటున్న సమయంలో నా అదృష్టం కొలదీ నా మిత్రుడొకరు మన డాక్టరు గారి మూడు పుస్తకాలు తీసుకొని వచ్చి ధైర్యం చెబుతూ చదవమని చెప్పడం జరిగినది. ఇది దైవేచ్ఛ అని నా నమ్మకం. పుస్తకాలొచ్చినదే తడవుగా కూర్చొని వాటిని క్షుణ్ణంగా చదివి ఆనందించాను. దానితోపాటు డాక్టరు గారికి నా బాధలు చెప్పుకుంటూ ఉత్తరం వ్రాయడం జరిగింది. వారు నాకు సమాధానమిస్తూ, తలనొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని ఉత్తరం ద్వారానే అభయమిస్తూ పాటించవలసిన నియమాలు వ్రాశారు. వాటి మరుసటి దినము నుండి వారు వ్రాసిన విధంగా ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెట్టాను.

ఈ నెల రోజులలో కలిగిన శారీరక మార్పులతో బిపి కంట్రోలు అయింది. తలనొప్పి 75 శాతంకు పైగా తగ్గి నాలో తెలియని ఆనందం, ఉత్సాహం కలిగి జీవితం సుఖంగా సాగడం మొదలయింది. నా నిరుత్సాహానికి నిలువనీడ లేకుండాపోయి, చీకటిని పటాపంచలు చేస్తూ ఉషోదయ కిరణాలు వచ్చిన విధంగా ఆనంద జీవితం అనే ఆశాకిరణాలు ఉద్భవిల్లాయి. జీవితంపై విరక్తి పోయి నూతన శక్తి, ఉత్సాహం కలిగాయి. గత 20 ఏళ్ళుగా నేను పడిన బాధలకు

విముక్తి కలిగి నాలో నవ చైతన్యం పెల్లుబికింది. ఆరోగ్యమే ఆనందం, ఆనందమే సుఖజీవన మార్గం అని గోచరించాయి. నా అనారోగ్యం వలన ఇన్నాళ్ళూ నా కష్టాలను పాలుపంచుకున్న భార్య, పిల్లలు, మిత్రులందరూ ఇప్పుడు నాలో కలిగిన ఉత్సాహం, సంతోషం చూసి ఆనందిస్తున్నారు.

నాకు కలిగిన ఈ ప్రేరణతో నేను మన డాక్టరు గారి ప్రకృతాశ్రమానికొచ్చి గత 25 రోజులుగా ఉపవాస ధర్మాన్ని అనుసరిస్తున్నాను. ఉత్తరం వ్రాసినదే తడవుగా శ్రమకోర్చి నాకు సమాధానమిస్తూ, చక్కటి సలహాలిచ్చి నాకు పూర్తి ధైర్యం కలిగించి నాలో నూతనోత్సాహాన్ని చిగురింప చేసిన మన డాక్టరు సత్యన్నారాయణ రాజుగారికి జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటాను. మనం వారి ఋణం తీర్చుకోవడమంటే ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అవలంబించడమే!

భవదీయుడు

M. తిరుపాలు

ప్రోడక్షన్ మేనేజర్,

816, క్రిభ్ కో లిమిటెడ్,

క్రిభ్ కోనగర్, సూరత్ -394515

ప్రకృతి మాత అభయం - వృద్ధాప్యంపై విజయం (తూలుడు తగ్గింది)

డా. రాజు గారి ప్రకృతి చికిత్సా విధానం వలన 80 ఏండ్ల వయస్సులో నాకు పూర్ణారోగ్యం కలగడమే కాకుండా శరీరపు రంగు మారుతూ, తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారుతున్న ఆశ్చర్యానందకర విషయం.

8-3-99 నాటి నా స్థితి: 1. రక్తపోటు. 2. మధుమేహం. 3. అతి మూత్రం. 4. ఆకలి బొత్తిగా లేకపోవడం. 5. నిద్రసరిగా పట్టక పోవడం. 6. విరేచన బద్ధకం. 7. ఎడమ భాగం కొద్దిగా పక్షవాతం. 8. తూలుడు వల్ల ఎక్కడ పడిపోయి ఏ ఎముకైనా విరిగి దీర్ఘకాలం మంచాన పడిపోతానేమో, నాకు సేవచేసేవారికి కూడా విసుగు, అసహ్యం కలిగే స్థితి సంభవిస్తుందేమోననే భయంతో ఇంట్లో కూడా మరొకరి సహాయం లేకుండా తిరగలేక, దిన దిన గండంగా గడుపుతూ ఉన్న స్థితిలో భగవదనుగ్రహం వలన పేపరులో "గాంధీ గారి మనవరాలు శ్రీమతి సుమిత్రా కులకర్ణి, డా. సత్యనారాయణరాజు గారి వద్ద ప్రకృతి చికిత్స పొందుతున్నట్లు, వారి అనుభవం గురించిన ప్రచురణ చదివి, అమితానందంతో వెతుక్కుంటూ వచ్చి డాక్టరు గారిని కలియగా 80 సంవత్సరాల వయస్సులో ఈ విధానం ఎంతవరకు అవలంబించగలరో బాగా ఆలోచించుకొని నిర్ణయం తీసుకొని, మరొక దఫా కలవండి" అనగా, దిన దిన గండంగా జీవితం గడపడం కంటే, ఒక వేళ శ్రమపడవలసి వచ్చినా కొద్ది రోజులే కదా! అనే దృఢ నిశ్చయింతో ప్రారంభించగా 2, 3 రోజులకే నాలో వస్తున్న మార్పులను చూసి ఆనంద భరితుడనయ్యాను. శ్రమ అనేది కలుగులేదు. వృద్ధాప్యంలో ప్రకృతి చికిత్సా విధానం ప్రారంభిస్తే ఆరోగ్యం ఇంకా క్షీణిస్తుందేమో, ఎంత మాత్రం వద్దని నా కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు ఎంతో నిరుత్సాహపరుస్తూ ఉండేవారు. వారంతా ఇప్పుడు ఆశ్చర్యం

వెలిబుచ్చుతుండటం వలన నాకు మరింత ఉత్సాహం కలుగుతూ జీవితాంతం ఈ విధానం విడువకుండా ఉండాలనే కోర్కె దినాదినాభి వృద్ధి పొందుతున్నది.

నిస్వార్థ సేవాతత్పరుడైన డాక్టర్ రాజు గారి సలహా సంప్రదింపులు, సహకారం వలన అతి త్వరలోనే నాలో ఊహించలేనంత మార్పులు కలిగి ఆరోగ్యనందంతో జీవితం గడపగలుగు తున్నానని తెలుపడానికి సంతోషిస్తున్నాను. 8-3-99 నాడు ప్రకృతి చికిత్సా విధానం ప్రారంభించు నాటికి నాకు గల అనారోగ్య పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయి పునరుజ్జీవితుడనయ్యాను. నాకీ స్థితిని ప్రసాదించిన డాక్టరు రాజుగారు ఆయురారోగ్యములతో దిన దిన ప్రవర్ధమానంగా అభివృద్ధి చెందునట్లు ఆశీర్వదించవలసినదిగా భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ.....శ్రేయోభిలాషి......

మృత్యుంజయ శర్మ.

అమీర్ పేట, హైదరాబాద్

ఆటలు ఆడాలని ఉంది

ఈ ఆధునిక యుగంలో మనిషి ఇతరులపైన కంటే తనపైన తాను విశ్వాసం పెంచుకుంటున్నాడు. కాని అదే సమయములో అధిక విశ్వాసంతోపాటు నిర్లక్ష్యం కూడ పెంచుకుంటున్నాడు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం పట్ల. ఉదాహరణకు చాల మంది సిగరెట్లను తమాషాకు, గొప్పదనము చాటుకొనుటకు అలవాటు చేసుకుంటారు. అట్లానే మత్తు పదార్ధములు కూడా. మనలో ఎక్కువ మందికి ఆహార నియమాల పట్ల సరైన అవగాహన లేక సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోరు. వీటితోపాటు నేడు ఎక్కువ మంది లావుగా వుంటే ఆరోగ్యవంతుడని, సన్నగా వుంటే అనారోగ్యవంతుడనే భ్రమలో వుంటారు. అంతేగాదు లావు కావాలని తాత్రతయపడేవారు చాలా మంది ఉంటారు. అందులో నేను కూడ ఒకడినే అని చెప్పవచ్చు.

చిన్నప్పటి నుంచి లావు కావాలని వ్యాయామము చేసే వాడిని. డ్రైఫ్రూట్స్, అరటి పండ్లు అతిగా తినేవాడిని. ఇది 17 సంవత్సరాల క్రితం మాట. అప్పుడు అంతగా అనుకున్నది సాధించలేక పోయాను. తర్వాత ఉద్యోగంలో కొంచెం పొజిషన్ రాగానే హైసొసైటీ స్నేహాలు, పార్టీలు ఎక్కువయ్యి ఆల్కహాల్ అలవాటు అయింది. ఆరోగ్యవంతమయిన ఆహారము ఎంత తిన్నా లావు కాని నేను మందు ప్రభావము వల్ల అనుకున్నది సాధించగలనన్న నమ్మకముతో రోజూ తీసుకోవడం అలవాటయింది. మొదట్లో అందరు మెచ్చుకోవడము, బావున్నావు అంటుంటే నిజమనుకొని అట్లా 65 కిలోల నుండి 100 కిలోలను సునాయాసముగా సాధించగలిగాను. అంత వరకు బాగానే వున్నది. అసలు బాధ అనేది నేను 38 సంవత్సరాల వయస్సులో అడుగుపెట్టిన తర్వాతనే తెలిసింది. కాళ్ళ పిక్కల నొప్పులు, ఎక్కువ దూరం నడవ లేను. గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లమ్స్, నీరసము, విసుగు, కోపము, అన్నీ వున్నా ఏదో అసంతృప్తి. ఎంతో హుషారుగా వుండే నేను డల్ గా

అయ్యాను. వయస్సు పెరుగుతోంది. ఇక ముసలి వాళ్ళమయి పోతున్నామనే వైరాగ్యము ఇటువంటి పరిస్థితులలో అనుకోకుండా 1997 సంవత్సరంలో మండలం రోజులు అనగా 45 రోజులు శివదీక్ష తీసుకోవడం జరిగింది. అప్పుడు ఒక్క పూట భోజనం చేయవలసి వచ్చింది. అప్పుడు 3,4 కేజీలు బరువు తగ్గేసరికి ఆహా అనుకున్నాను. కాని మరల అన్ని అలవాట్లు మొదలయ్యేసరికి 3+4 = 7 కేజీలు బరువు పెరిగాను. తర్వాత సంవత్సరం అనగా 98 లో శివదీక్ష తీసుకొన్నప్పుడు ఉట్టి పచ్చి కాయగూరలు, పండ్లు మాత్రమే తీసుకొన్నాను. అప్పుడు 6 కేజీల వరకు తగ్గాను. ఆ తర్వాత మరల మామూలే. అన్ని అలవాట్లతో పాటు బరువు కూడ 10 కేజీలు పెరిగింది.

తర్వాత కొన్ని రోజులకు ఇక్కడ డా. రాజుగారి గురించి మా స్నేహితుడు చెప్పగా ఆయనతో పాటు మార్చి 28 న ఆశ్రమానికి రావడం జరిగింది. ఆయన ఉపన్యాసము విన్న తర్వాత నిజమేననిపించి ఆయన చెప్పినట్లు ఉప్పు మానివేసి మంచినీరు రోజుకు 6 లీటర్ల వరకు తీసుకోవడము మొదలు పెట్టాను. ఎన్నో నెలలుగా బరువు తగ్గాలని ఎన్నో ప్రయత్నాలు, ఎంతో ఒత్తిడి అనుభవించిన నేను 15 రోజుల తర్వాత బరువు చూసుకుంటే కొంచెము తగ్గినట్లుగా అనిపించింది. ఇంకే ముంది ఈ విధానంపై పూర్తి నమ్మకముతో విశ్వాసముతో డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా తు. చ. తప్పకుండా పాటించాను.

నేను కాలేజి చదివే రోజులలో క్రికెట్ ఆడేవాడిని. అందరు బాగా ఆడేవాడిని అనే వాళ్ళు. మా కాలేజి ఓపెనింగ్ బౌలర్ గా కూడా వున్నాను. ఇది 1984 మాట. 1990 తర్వాత పిల్లలతో పాటు వాళ్ళ వ్యాయామము కొరకు పేరెడ్ గ్రౌండ్స్ కు వెళ్ళినప్పుడల్లా అక్కడ క్రికెట్ ఆడుతున్న వారిని చూసి నేను ఇక నేను లైఫ్ లో ఆడలేనేమో అనుకోనేవాడిని. కాని మేలో నా బరువు చూసుకుంటే 87 కేజీలు వున్నాను. అంటే దాదాపు 15 కిలోలు కేవలం రెండున్నర నెలలలో తగ్గాను. మళ్ళీ తర్వాత బరువు చూసుకుంటే 82 కిలోలు. అంటే దాదాపు 18 కేజీలు 3 నెలలలో తగ్గాను. ఇప్పుడు నాకు మరలా గట్టి నమ్మకము వచ్చింది. నేను క్రికెట్

ఆడగలను. బౌలింగ్ చేయగలను. పరుగెత్తగలను. ఎన్ని అంతస్తుల మెట్లు అయినా భయము లేకుండా, అలసట లేకుండా ఎక్కగలను. అనారోగ్య వంతులను ఆటలు కూడా ఆడుకోవాలనేంత ఆరోగ్యాన్ని, శక్తి సామర్థ్యాలను, ఉత్సాహాన్ని అందించే విధానం ప్రపంచంలో ఇది ఒక్కటే అని నమ్ముతున్నాను.

రెండు నెలల తర్వాత పూర్తి నమ్మకముతో, విశ్వాసముతో డాక్టరు గారి సలహా మేరకు ఉపవాసము మొదలు పెట్టాను. 40 అంగుళాలు వుండే నా పొట్ట 37 అంగుళాలకు తగ్గింది. ఇంతకు ముందు రెడిమేడ్ బట్టలు కొనుక్కోవాలంటే దొరికేవి కాదు. ఇప్పుడు దొరకటం చాలా సులభము. అంతేగాదు ఈ ఉపవాసము పూర్తి అయ్యేసరికి ఇంకా నాజూకుగా, సన్నగా, ఆరోగ్యవంతునిగా కాగలనే నమ్మకముంది. అంతేగాదు నా పిల్లలు ఒక్కరు 13 సంవత్సరాలు, 11 సంవత్సరాలు. వారు కూడ ఇప్పుడు నా బాటలోనే ఉప్పు నూనె, చింతపండు, మసాలాలు అన్నింటికి గుడ్ బై చెప్పేశారు. కాబట్టి మీరు కూడా ఈ బాటలో పయనించి మీ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను. ఇట్టి జీవన విధానమును మనకందించిన పూజ్యులు డా. రాజు గారికి నమస్సులు.

బి. రవికుమార్, డైరెక్టర్,

ఆర్. యస్. గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్,

1-8-495, వికార్ నగర్,

సికింద్రాబాద్ -500 003.

రోజంతా హుషారు

గత పన్నెండేళ్ళ నుంచి ఉద్యోగరీత్యా హైదరాబాదులో ఉంటూ, నగర జీవన విధానంలో ఉండే కష్టనష్టాలు అన్నీ అనుభవిస్తూ బాధపడుతున్నా. నేను మిత్రుల సలహా మీదట డాక్టరు గారిని కలిసి మాట్లాడడం జరిగింది. ఏ విధమైన దీర్ఘకాల రోగాలు లేనప్పటికీ, స్వంత పనులు, కుటుంబవసరాలు చూసుకోలేని విధంగా నిస్సత్తువ రోజు రోజుకీ క్రుంగదీస్తుంటే ఆహార విషయంలో మార్పుచేసి చూడాలనిపించింది. ఆ విధంగానే నూనె, ఉప్పు లేని ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెట్టాను. మొదట నాలుగు రోజులు చాలా కష్టం అనిపించింది. ఆ తరువాత రుచి విషయంలో ఏ విధమైన అయిష్టత లేకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలు, పప్పు, ఆకుకూరలు, పుల్కాలు తీసుకోవడం మొదలు పెట్టాను. రోజూ మామూలు పూర్తి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు, భోజనానంతరం కడుపంతా బరువుగా వుండి ఆఫీసు పనులు వెంటనే చేయబుద్ధి అయ్యేది కాదు. పని నిమిత్తం వచ్చేవాళ్ళని కలవబుద్ధి అయ్యేది కాదు. అలా కుర్చీలో కూర్చుని ఉంటూ గంట, గంటన్నర దాకా సమయం వృధా చేస్తుండేవాడిని. డాక్టరు గారి సలహా ప్రకారం ప్రకృతి భోజనం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకున్నా వెంటనే పనిలోకి ఉరకగలుగుతున్నాను. విశ్రాంతి తీసుకోవాలి అని శరీరానికి, మనస్సుకు కూడా అనిపించడంలేదు. సాయంకాలం అయ్యేసరికి ఉండే నిస్సత్తువ ఇప్పుడు కనిపించడం లేదు. ఇంకా ఏమైనా పనులు మిగిలి ఉన్నాయా, చేద్దామా అని అనిపిస్తోంది.

ఇదివరకు పూర్తిగా నిద్రపట్టేది కాదు. ఈ భోజనం మొదలు పెట్టిన తరువాత సుఖమైన, కలతలు, కలలు లేని నిద్ర పడుతుంది. చిరాకులు, పరాకులు పూర్తిగా తగ్గాయి. ఉదయం అల్పాహారం పూర్తిగా పచ్చికూరలు, పళ్ళు, మొలకలు తీసుకుంటున్నాను. ఈ ఆహారం మొదలు పెట్టిన ఒక నెల తరువాత రోజూ

ఉదయం 20 నిముషాలు పరిగేత్తేసరికి కనిపించే అలసట మాయం అయ్యింది. ఆఫీసు పని నిమిత్తం జరిగే మీటింగుల్లో వచ్చే చిరాకులు, కోపాలు బాగా తగ్గి అవతల వాళ్ళని బాగా అర్థం చేసుకునేటటువంటి తత్వం మొదలయ్యింది. ముఖ్యంగా భార్య, పిల్లలతో ప్రశాంతంగా ఎక్కువసేపు గడపగలుగుతున్నాను. పిల్లలతో బాడ్ మింటన్, స్విమ్మింగ్ లాంటివి రోజూ చేస్తున్నాను. ఒక సైంటిస్ట్ గా చెబుతున్నాను. ఈ ఆధునిక యుగంలో సైన్సు ఇంకా అందుకోలేని అద్భుత ఫలితాలను అందిస్తున్న ఈ మహత్తరమైన ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని మనకు అందించిన ఘనత డా. రాజు గారికే సొంతం. ఆసాంతం అందరికీ ఆరోగ్యాన్ని అందించాలని తపించే ఆయన మూర్తిమత్వానికి మనస్ఫూర్తిగా జోహార్లు తెలుపుకుంటున్నాను.

యన్. బి. రాజు,

సీనియర్ సైంటిస్ట్,

మినిస్టరీ ఆఫ్ నాన్ కన్వెన్షనల్ ఎనర్జీ,

గవర్నమెంటు ఆఫ్ ఇండియా.

సుఖనిద్ర

డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు సూచించినటుల మొలకెత్తిన గింజలు ఖర్జూరపండ్లు ప్రొద్దున పూట Breakfast క్రింద నేను తీసికొనటం మొదలు పెట్టాను. ఇడ్లీలు, దోసెలు, పూరీలు పూర్తిగా మానివేశాను. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం ఎంతో రుచిగా వుండి ఎంత తిన్నా కడుపు ఖాళీగా వుంటున్నది. ఇంకా తినాలి అనే పరిస్థితి కలుగుతున్నది. అంతే కాకుండా త్రేన్పులు రావటం, అరగక పోవటం అసలు లేనే లేదు. భోజనానికి ముందే ఆకలి కలుగుతున్నది. దాదాపు 40 ఏండ్లుగా అలవాటుపడ్డ ఆహారాన్ని మాని సహజమైన మొలకెత్తిన గింజలు తినడం ద్వారా ఎంతో ఆరోగ్యంగా వున్నాననిపిస్తున్నది. దీంతోపాటు నా జీవితంలో ఎన్నడూ చేయనిది డాక్టరు గారి సలహ మేరకు చేసినది కాఫీ, టీలు పూర్తిగా మానివేయటం. నాకు చక్కని కాఫీ అంటే ఎంతో ఇష్టం. అయినా దాన్ని పూర్తిగా ఒక నెలరోజులలో మానివేయగలిగానంటే, డాక్టరు గారి సలహాలు నా జీవన విధానం మీద ఎంత బలమైన మార్పు తేగలిగాయో అర్ధమవుతుంది. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన నిర్ణయంగా భావిస్తున్నాను. ఉప్పు లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తీసికొనటం, రోజుకు 4 లేక 5 లీటర్ల నీరు తాగటం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నది. నా దేహ చర్మము మృదువుగా తయారైంది. కండ్ల దగ్గర ఉండే నల్లని మచ్చలు మాయమయినవి, మోచేతులు దగ్గర వుండే (చర్మానికి ఉండే) ఎలర్జీలు అంతా పోయినవి. ఆకలైతేనే ఆహారం తీసికొనటం, అదీ ఉప్పు లేకుండా తినటం. పండ్లు, కూరలు ఎక్కువగా తినటం ఎంతో ఆరోగ్యకారకంగా వుంటున్నది. డాక్టరు గారు సూచించినట్లు నేను ప్రొద్దున సాయంత్రం తలమీద చన్నీటి స్నానం చేయటం మొదలు పెట్టాను. నా జీవితంలో ఎప్పుడూ నేను వేడి నీళ్ళస్నానమే చేసేవాడిని. మండు ఎండాకాలంలో కూడ వేడి నీళ్ళస్నానమే చేసేవాడిని. అది పూర్తిగా మానేసి, చన్నీటి స్నానం చేయడం వలన తేలికగా సహజసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసికొనటం వలన ఎంత హాయిగా నిద్ర

పోగలుగుతున్నాను. ఇది వరకు నిద్రలో ఒకటి రెండుసార్లు లేచే వాడిని. ఇప్పుడు అలా కాకుండా సుఖంగా నిద్ర పోగలుగుతున్నాను. ఇది వరకు నాకుండే మోకాళ్ళ నెప్పులు కూడ ఎంతో తగ్గాయి. ఇది అంతా డాక్టరు గారు సూచించిన ప్రకృతిసిద్ధమైన సహజమైన అలవాట్లను అనుసరించటం వలననే నిస్సందేహంగా చెబుతున్నాను. మరెందరో ఈ పద్ధతులను ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందాలని కోరుకుంటున్నాను.

సి. రామకృష్ణ.

రక్తం పట్టింది

స్టార్ టీవీ లోకంలో, రోగ రాజ్యంలో, కంప్యూటర్ కాలంలో, భాగ్యనగరంలో అందరికీ అత్యవసరమైన వ్యక్తి అయిన డా. సత్యనారాయణ రాజు గారితో పరిచయం కలగటం నా అదృష్టం. ఆయన వ్యక్తి కాదు మహాశక్తి.

నా పేరు చిలుకూరి రామరాజు. వయస్సు 38 సంవత్సరాలు. నాకు చిన్నప్పటి నుండి ఆస్త్మా ఉండేది. దీని వలన ఆహారం సరిగా తినలేక పోయేవాడిని. చుండ్రు, ఎసిడిటీ కూడా ఉన్నాయి. దీని కోసం అల్లోపతి, హోమియోపతి ఏది కనిపిస్తే అది, ఎవరేది చెబితే అది వాడుతూ వచ్చాను. ఒంట్లో రక్తం ఉండేది కాదు. శరీరం తెల్లగా పాలిపోయి ఉండేది. డాక్టర్సు హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉందని చెప్పారు. దాంతో ఎపుడూ నిస్సత్తువగా, బలహీనంగా ఉండేవాడిని. త్వరగా అలసి పోయేవాడిని. ఏ విషయంలోనూ ముందడుగు వేయలేక పోయేవాడిని. ప్రాణశక్తి లోపం వలన నిరంతరం బాధపడేవాడిని. నా బాధలను చూసి ఇంతకు ముందు రోగవిముక్తులైన మా బంధువులు డాక్టరుగారి అడ్రస్ ఇచ్చారు.

అప్పట్నుంచి డాక్టరు గారి ఉపన్యాసములు వినడం, వారి పుస్తకాలు చదవడం జరిగింది. ఉప్పు చేసే ముప్పు గురించి చాలా వివరంగా తెలుసుకున్నాను. వైజాగ్ లో ఒక డాక్టరు గారు కాళ్ళు లాగుతున్నాయి అంటే ఉప్పు ఎక్కువ వేసుకొని తినమన్నారు. కాని డాక్టరు గారి ఉపన్యాసాల్లో లో బి.పి కి ఉప్పు కారణం కాదు. నీరు కారణం. రోజుకి 5, 6 లీటర్లు నీరు త్రాగడం వలన రక్తకణాల్లో ఉండవలసిన ప్రెషర్ ఉండి లో బి.పి. అనే సమస్యే రాదు అని చెప్పారు. ఆయన పుస్తకాలు కూడా చదివి చాలా ఇంప్రెస్ అయ్యాను. ఇది వరకు ఉప్పు లేకుండా తినడం సాధ్యం కాదు అనే అభిప్రాయంతో ఉండి మానేస్తే ఇంకా లో.బి.పి. వస్తుందేమోననే సంశయంతో ఉండేవాడిని.

ఇప్పుడు ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు లేని ఆహారం, రోజూ 5 లీటర్ల నీరు, కూరగాయల జ్యూస్, మొలకెత్తిన పెసలు తీసుకుంటున్నాను. క్రమేపీ నా శరీరంలో అనేకమైన మార్పులు వచ్చాయి. జీర్ణశక్తి బాగుగా పెరిగింది. ఇప్పుడు ఎక్కువ కూరతో భోజనం చేయగలుగుతున్నాను. కొన్నాళ్ళకు ప్రకృతి ఆహారం శరీరానికి వంటబట్టి రక్తం పట్టింది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ 10 నుండి 15 కి పెరిగింది. పాలిపోయిన శరీరం రంగు మారింది. ఎర్రగా మారి నునుపుదనంతో కాంతివంతంగా ఉంది. ఎసిడిటీ, చుండ్రు అన్నీ మాయమయ్యాయి. కాని నాకున్న ముఖ్యమైన సమస్య ఆస్త్మా పూర్తిగా తగ్గలేదు. అయినప్పటికీ డాక్టరు గారి మీద నమ్మకం వలన, ఈ విధానాన్ని అనుసరించిన నాకు కలిగిన మార్పులను అనుభవించిన మీదట కలిగిన విశ్వాసం వలన ఈ విధానాన్ని కొనసాగించాను. చివరికి ఆస్త్మా అంతుచూసాను. ఇప్పుడు అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. సన్నగా ఉన్నా ఏ విధమైన బలహీనతా లేదు. డాక్టరు గారి విధానాన్ని విశ్వసించడం వలన బాల్యం నుంచీ నన్ను వదలని ఆస్త్మాను కూడా పూర్తిగా వదిలించుకోగలిగాను.

ఈ డాక్టరుగారు సామాన్యులు కాదు. అరికాలి నొప్పి నుంచి తలలోని చుండ్రు వరకూ అన్ని రోగాలను ఒకే విధానం ద్వారా నయం చేయగలరు. ఎంతోకాలం నుంచి ఇలాంటి వ్యక్తి కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను. ఆ అదృష్టం ఇన్నాళ్ళకు దక్కింది.

చిలువూరి రామరాజు,

ఇం.నె. LIGH 3721C,

ఎస్. ఆర్. నగర్, హైదరాబాదు.

కోరికలు పూర్తిగా తగ్గాయి

నా పేరు వీరవెంకట సత్యనారాయణ రాజు, వయస్సు 21 సంవత్సరాలు. అమలాపురం S.S.N రాజుగారు, ఉమగారి దయవలన నేను డాక్టరు గారి సాన్నిధ్యాన్ని పొందాను. వారి యొక్క ఆదరణకు నోచుకున్నాను. డాక్టరు గారితో ఉంటూ ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని నేను కూడా సంపూర్ణంగా పాటిస్తున్నాను. ఈ జీవన విధానం వలన నేను ఎంతో ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉన్నాను.

చిన్నప్పటి నుంచి నేను రోజూ అవకాయ, నూనె లేకుండా భోజనం తినేవాడిని కాదు. అవకాయ లేకపోతే భోజనమే మానేసేవాడిని. సంవత్సరానికి 365 రోజులూ అవకాయ వేసుకొనే తినేవాడిని. బంధువుల ఇళ్ళకు వెళ్ళినా అవకాయను వదిలేవాడిని కాదు. అంతే కాకుండా చిల్లర తిండ్లు విపరీతంగా తినేవాడిని. రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఏదో ఒకటి తినకుండా పడుకునేవాడిని కాదు. నాకు కోడి కూరన్నా, పలావు అన్నా చాలా మక్కువ. ఇంట్లో అవి వండిన రోజున రాత్రి 12 గంటలకు లేదా 1 గంటకు నిద్రలేచి మరీ తినేవాడిని. సినిమాలు బాగా ఎక్కువగా చూసే వాడిని. కోపం బాగా ఎక్కువగా ఉండేది. ఎవరన్నా తిడితే సహించలేక పోయేవాడిని. ఎపుడూ పడుకోవాలని ఉండేది. ఏ పనిచేయ్యాలన్నా బద్ధకం ఎక్కువ. అప్పుడప్పుడు పార్శ్యపుపోటు వచ్చేది. అది వచ్చినప్పుడు ఏడుపు ఒకటే తక్కువ. నొప్పి భరించలేక మనసు నిలకడగా ఉండేది కాదు. కడుపు నొప్పి, కడుపులో మంట అప్పుడప్పుడు వచ్చేవి. ఇంగ్లీషు డాక్టరు గారికి చూపించుకొంటే అవకాయ మానేస్తేగాని తగ్గదు అని చెప్పినా, ఆ రోజే మరింత ఎక్కువ అవకాయను వేసుకొని భోజనం చేసేవాడిని.

డా. సత్యనారాయణ రాజుగారి వద్దకు వచ్చిన తరువాత నేను చప్పిడి తినడం మొదలు పెట్టాను. 20 రోజులకు పూర్తిగా పార్శ్యపు పోటు, కడుపునొప్పి, మంట తగ్గిపోయాయి. ఈ ప్రకృతి ఆహారం తినడం అలవాటు అయిన తరువాత,

నాలుకకు అసలైన రుచి అంటే ఏమిటో తెలిసి అవకాయ గురించే మర్చిపోయాను. బద్ధకం పూర్తిగా వదిలిపోయింది. శరీరం చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ఇది వరకు 8, 9 గంటలకు గాని నిద్రలేవలేకపోయేవాడిని. ఇప్పుడు 5, 6 గంటలకే నిద్రలేచి సుఖ విరేచనానికి వెళుతున్నాను. ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచనలే వస్తున్నాయి. అందరికీ సహాయం చేయ్యాలని అనిపిస్తుంది. కోపం తగ్గిపోయి ఓర్పు, సహసం అలవడ్డాయి. అసలైన ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటో తెలిసింది. రుచులు తినాలనే కోరిక తగ్గింది. అస్తమానూ సినిమాలకు వెళ్ళాలని ఉండటంలేదు. ఒళ్లంతా స్వచ్ఛంగా ఉన్నట్లు, మలినాలు లేనట్లు అనిపిస్తుంది.

ఈ మధ్య కాలంలో బంధువుల పెళ్ళిళ్ళకు వెళ్ళినప్పుడు వారి బలవంతం మీద తప్పక బిరియాని, పెళ్ళి భోజనం తినవలసి వచ్చింది. రెండు గంటల్లోనే వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యాయి. తిన్నదంతా బయటకు వచ్చేసింది. అంటే అప్పటి వరకూ శరీరానికి కావలసిన ప్రకృతి ఆహారం తింటూ, ఒక్కసారే శరీరం కోరని, అవసరం లేని రుచులు తినడం వల్ల ఇలా జరిగింది అని నాకు తెలిసి వచ్చింది. ఆ తరువాత కొన్ని కారణాల వల్ల ఒక నెల వరకూ శరీరం కోరని రుచులు మిర్చి బజ్జీలు, సమోసాలు, ఉప్పు వేసిన ఉప్మా, ఏవి కనబడితే అవి తినవలసి వచ్చినది. వెంటనే ఇది వరకు నాకున్న లక్షణాలు బద్ధకం, పార్శ్వపు పోటు తిరిగి వచ్చేశాయి. అప్పుడు గాని నాకు తెలియలేదు. ప్రకృతి వికృతి ఆహారానికి ఉన్న తేడా ఏమిటో! కాబట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందాలనుకునే వారెవరైనా ఏ వైద్య విధానాన్ని పాటించినా, ఈ జీవన ధర్మాన్ని తప్పక అనుసరించవలసినదే అని నా ఉద్దేశ్యం.

నాకీ జీవన విధానాన్ని ప్రేమతో పంచి ఇచ్చిన 'మా' డాక్టరు గారికి నేనెంతో ఋణపడి ఉంటాను. వారి ఆదరణకు పాత్రుడనైన నా జీవితం ధన్యమయ్యింది. ఎందరికో మార్గదర్శకులై, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న మా డాక్టరుగారికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు అర్పిస్తూ ముగిస్తున్నాను.

గుంటూరి వీర వెంకట సత్యనారాయణ రాజు (సతీష్)

గంగలకుర్రు, అంబాజీపేట మండలం,

అమలాపురం తాలూకా,

తూర్పు గోదావరి జిల్లా,

ధ్యానం కుదిరింది

'ఆహారం ప్రభావం శరీరంతోపాటు మనస్సు పై కూడా ఉంటుందా?' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం ఖచ్చితంగా ఉంటుందనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఆ విషయం నా అనుభవంలో ఋజువయ్యింది కాబట్టి.

10 సంవత్సరాల క్రితం నాకు కొద్దిగా ఫిట్స్ లక్షణాలు కనిపిస్తే నేను ఒక టాబ్లెట్ వాడుతూ వచ్చాను. ఆ టాబ్లెట్ నా శరీరానికి సరిపడలేదు. దాని వలన నా జీర్ణకోశం పూర్తిగా పాడైంది. కాయగూరలు వంటి తేలికపాటి ఆహారం కూడా జీర్ణం కాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ విధంగా రోజులు, వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచాయి. శరీరం పూర్తిగా నిస్సత్తువకు లోనై ఫిట్స్ విపరీతంగా రావటం ప్రారంభించాయి. ఐదు నిముషాలు కూడా నిలబడి మాట్లాడలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

పై లక్షణాలతో పాటు నా మానసిక వ్యవస్థలో కూడా ఎంతో మార్పు వచ్చింది. ఆ టాబ్లెట్ వాడినప్పటి నుండి నేను ఏ విషయముపై ఏకాగ్రత చూపలేక పోయేవాడిని. అల్లోపతి వైద్యులు కార్యకారణ సంబంధం లేకుండా అంతర్గత కారణమేదో తెలుసుకోకుండా కేవలం పైకి కనిపించే ఫలితానికి మాత్రమే మందులు వేయడం వల్ల అనేక సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చాయి. జ్ఞానపశక్తి పూర్తిగా నశించి 10 నిముషాలు ఏదైనా పేపర్ చదివినా, 15 నిముషాలు టి.వి. చూసినా, ఆఖరికి 5 నిముషాలు నేను ధ్యానం చేసుకున్నా నా మెదడు విపరీతంగా అలసటకు లోనయ్యేది. పుస్తకాలు చదవడం అంటే ఎంతో ఇష్టపడే నేను 10 సంవత్సరాల నుండి పుస్తకాలు చదవడం పూర్తిగా మానేశాను. ప్రశాంతతను కలుగజేసే ధ్యానం అంటే ఎంతో అసక్తి చూపించే నేను 5 నిమిషాలు కూడా ధ్యానం చేసుకోలేక పోయేవాడిని.

పై విధంగా నేను శారీరకంగా, మానసికంగా కృంగిపోయిన దశలో నాకు దేవుడిలా డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు ప్రత్యక్షమయ్యారు. వారి సలహానుసరించి నేను ఉప్పులేని ప్రకృతి ఆహారం తినడం ప్రారంభించాను. ఎప్పుడైతే నేను ప్రకృతి ఆహారం తినడం ప్రారంభించానో, అప్పటి నుండే నాకొచ్చే ఫిట్స్ క్రమక్రమంగా తగ్గిపోయినాయి. నేను వాడే ఫిట్స్ టాబ్లెట్స్ క్రమక్రమంగా తగ్గించి వేశాను. ఇప్పుడు నేను శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. మంచి ఆహారం తీసుకొంటే ఆ ఆహారం శరీరంలోని ప్రాణశక్తికి సహకరించి రోగానికి కారణమైన రోగ పదార్థాన్ని నమూలంగా తొలగిస్తుంది. అందుచేత ఆరోగ్యంతోపాటు మంచి ఆలోచనలు కూడా వస్తాయి. తద్వారా మానసిక ఆనందం, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కూడా లభిస్తుంది. నా విషయంలో అక్షరాల అదే జరిగింది.

ఇంతకు మునుపు 10 నిమిషాలు కూడా పుస్తకం చదవలేని నేను యిప్పుడు విసుగు వచ్చే వరకు పుస్తకం చదవుకోగలుగుతున్నాను. 5 నిమిషాలు కూడా ధ్యానం చేయలేని నేను యిప్పుడు ఎంతో సమయం ధ్యానం చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఇప్పుడు నా ఏకాగ్రత పెరిగింది. కోల్పోయిన నా జ్ఞాపకశక్తి కూడా చక్కగా పెరుగుతోంది. ఓర్పు, నేర్పు, సాత్వికతలతో నా వ్యక్తిత్వం వికసిస్తోంది. ఈ విధంగా నా విషయంలో ధ్యానం కుదిరింది. పరధ్యానం తొలగింది.

ఆర్. వి. గోపాల కృష్ణం రాజు

అంతర్వేది పాలెం,

తూర్పు గోదావరి జిల్లా.

అవధుల్లేని ఆనందానికీ, ఆధ్యాత్మికతకు ఆలంబన

ఆరోగ్యభిలాషులకు నా నమస్కారములు. నా వయస్సు 48 సంవత్సరాలు. శిలలా పడి వున్న నా ఆరోగ్యము ప్రకృతి ఆహారము ద్వారా శిల్పంలా మారింది. ప్రకృతి ఆహారము అనగా ఉప్పు, చక్కెర, నూనె, చింతపండు, తెల్లబియ్యం, మసాలాలు ఇవన్నీ లేని ఆహారము. డా. రాజు గారి ఒకే ఒక ఉపన్యాసం విని చకితుడనై డిశెంబరు 20 నుండి ప్రకృతి ఆహారము ప్రారంభించాను. నేను 15 సంవత్సరముల నుండి మలబద్ధకం, అమీబియాసిస్ వ్యాధి, పండ్ల నొప్పులుతో బాధపడుతున్నాను. పంటి నొప్పి భరించలేక ఒక పన్ను కూడా పీకించాను. ఇంకా చేతులకు అప్పుడప్పుడు తిమ్మిర్లు రావడం. గత నాలుగు సంవత్సరాల నుండి దగ్గురావడం, అజీర్ణం ఇన్ని రకాలుగా బాధపడేవాణ్ణి.

ఆరోగ్యం బాగు గురించి ఆయుర్వేదం, యునాని, ఆక్యుపంక్చర్ మొదలగు వైద్యాలన్నింటి ద్వారా ప్రయత్నించాను. కాని వ్యయ ప్రయాసలు తప్ప ఆరోగ్యం లభించలేదు. విచిత్రంగా ప్రకృతి ఆహారము ద్వారా మూడు నెలలకే అన్ని వ్యాధులు మాయమైనవి. ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా యొక్క కొన్ని అనుభవాలు.

1. ఉప్పు తినే రోజులలో అర కిలో మీటరు దూరం నడవాలంటే బద్ధకంగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఆరు కిలోమీటర్లు సైక్లింగ్ + నడక రోజూ చేస్తున్నాను.
2. ప్రతి దినము ఉదయం 7 గంటల తరువాతే నిద్రలేచేవాడిని, ఇప్పుడు తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలకే నిద్రలేస్తున్నాను.
3. నీళ్ళు కలిపిన పాలైనా అర్ధపావు కూడా త్రాగేవాణ్ణి కాదు. ఇప్పుడు నీళ్ళు కలపని పచ్చి ఆవు పాలు పావుశేరు త్రాగుతున్నాను.

4. అప్పుడు నిద్ర మగతగా ఉండేది. ఇప్పుడు సుఖంగా ఉన్నది.
5. అపుడు ఆహారము మ్రొక్కుబడిగా తినేవాడిని. ఇప్పుడు కడుపునిండా తృప్తిగా తింటూ రోజూ ఒక బొప్పాయి పండు పూర్తిగా తింటున్నాను.

ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తింటున్న మొదట్లో అందరూ నన్ను గేలిచేశారు. వారంతా ఇప్పుడు నన్ను, నా ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నారు, ప్రశ్నిస్తున్నారు. నేను చెప్పే జవాబు విని ఆశ్చర్యపోతున్నారు. శిలలాంటి ఆరోగ్యం శిల్పంలా మారిన తరువాత, శిల్పంలాంటి ఆరోగ్యం రోజులు గడుస్తున్న కొలదీ స్ఫూర్తిగా మారింది. ఆ స్ఫూర్తి మరొక పదిమందికి ఆదర్శంగా మారింది.

ఈ ఆహారంలోకి వచ్చిన తరువాత నాకు జ్ఞాపకశక్తి పెరిగింది. ఆత్మబలం పెరిగింది. ఆనందంగా ఉంది. ఆహారానికి, ఆలోచనలకు ఇంత దగ్గర సంబంధం ఉంటుందని ఏ గ్రంథాలూ, ఏ ఉపదేశాలూ సక్రమంగా వివరించలేదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఉండే చాలా మంది ఆహార నియమాలు సరైన రీతిలో లేనందువల్లనే, ఎన్నో సంవత్సరాలు సత్సాంగత్యం చేసినా, వేదాలు చదివినా, గురువుల నాశ్రయించినా వ్యక్తిత్వం మార్పు చెందకుండా ఉండటంలోని ఆంతర్యాన్ని నేను రాజు గారి ఉపన్యాసాల ద్వారా తెలుసుకోగలిగాను. ఈ ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఉంటే మనిషి కొన్ని నెలలలోనే గొప్ప మార్పును, స్ఫూర్తిని పొందగలడని అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకున్నాను. ఈ ఆరునెలల్లో ఆధ్యాత్మికపరంగా నేను పొందిన మార్పును మీకు తెలియజేస్తాను.

నాకు భగవన్నామస్మరణ ఎంతో ఇష్టం. దాని గురించి తరచూ సత్సంగాలకు వేళ్ళేవాడిని. గత 10, 12 సంవత్సరాల నుండి అనారోగ్య కారణంగా ఎక్కడికీ వెళ్ళడం లేదు. 'చింత'తో ఇంటిలోనే ఎక్కువ కాలం గడిపేవాడిని. కాని ఇప్పుడు 20 సంవత్సరాల క్రితం సత్సంగ ప్రవచనాలు, పద్యాలు, శ్లోకాలు, మహాత్ముల సందేశాలు, రామాయణ, భారత భాగవత ఘట్టాలు ఒకటేమిటి అన్నీ జ్ఞాపకం వస్తున్నాయి. అంత అద్భుతంగా జ్ఞాపకశక్తి పెరిగింది. ఇష్టపూర్తిగా

భగవన్నామామృతాన్ని గ్రోలుతున్నాను. శారీరకంగా సంపూర్ణారోగ్యం మరియు మానసికంగా ప్రశాంతత, ఆత్మబలం పెరగటం రెండూ కలిసి ప్రకృతి జీవన విధానం నా పాలిటి కల్పవృక్షం అయింది. ఇలా నా ఆరోగ్యాన్ని శిల్పంలా మలచిన శిల్పి డా. సత్యనారాయణ రాజు గారికి నా హృదయ పూర్వక వందనాలు.

జి. నరసింహ,

S/O. జగతయ్య,

భువనగిరి, నల్లగొండ జిల్లా-508 116.

ఆస్త్మా తగ్గింది - ఆధ్యాత్మికత పెరిగింది

అందరికి నమస్కారములు. నేను 1982 సంవత్సరము నుండి ఆయాసము (ఆస్త్మా) వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. ఆనాటి నుండి ఆయాసం వ్యాధి నివారణ కొరకు నేను చాలా చాలా గొప్ప డాక్టర్లను కలిశాను. ప్రతి డాక్టరు రక్తపరీక్ష, మూత్రపరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించినారు. కొంతమంది డాక్టర్లు ఛాతి ఎక్సరేలు ముక్కు (సైనస్) ఎక్సరేలు, ఇ.సి..జి., గుండె పరీక్షలు చేయించినారు. మరియు మహావీర్ హాస్పిటల్ లో ఎలర్జీ టెస్టులు కూడ చేయించారు. కాని నా ఆయాసము కొరకు వారు ఇచ్చిన మందుల ద్వారా ఆయాసము తగ్గకపోగా బి.పి. 170/130, సుగరు ఈ రెండు వ్యాధులు కూడ నాకు తోడైనాయి. ప్రతి రోజూ కనీసము నాలుగైదు మందు బిళ్ళలు ఎలర్జీకి, బి.పి.కి సుగరుకు మరియు జలుబునకు, తలనొప్పి కొరకు వాడుతూ వుండేవాడిని. మందు బిళ్ళలు వేసుకొని వేసుకొని మందు బిళ్ళల పైన ఎలర్జీ వచ్చినది. కాని నాకున్న ఎలర్జీ మాత్రము పోలేదు. నా అనారోగ్యము కొరకు నేను అల్లోపతి, హెుమియోపతి, ఆయుర్వేదము, చెట్ల రసాల మందులు (సిద్ధ వైద్యము) అని నానా రకాలైన మందులు, నానారకాలైన పథ్యాలు చేసినా ఫలితము లేకపోయింది. చివరకు ఒక ఫర్లాంగు దూరము నడవలేని పరిస్థితి వచ్చినది. మందు బిళ్ళలు లేకుంటే జరగని రోజులుగా మారినవి. ఎక్కడికి వెళ్ళినా బి.పి.కి, సుగరుకు, ఆయాసానికి బిళ్ళలను దగ్గర ఉంచుకునే వాడిని. అవి నా భోజనము మాదిరిగా నా నిత్య జీవితములో తప్పని సరి అయినవి.

ఈ విధంగా ఉన్న రోజులలో ఒక మిత్రుని ద్వారా డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి గురించి 31-3-99 నాడు తెలుసుకోవడం జరిగింది 4-4-99 ఆదివారము డాక్టరుగారి ఉపన్యాసము విన్నాను. వారిని కలసి నా అనారోగ్య పరిస్థితిని

చెప్పినాను. అప్పుడు డాక్టరుగారు అన్న మాటలివి. నేను వ్రాసిన పుస్తకాలు తీసుకొని బాగా చదువు, వాటి ప్రకారము నియమాలను పాటించు. 15 రోజులు ఉప్పు మానేస్తే నీ ఆస్త్మాకు అడ్రసు వుండదు అని చెప్పారు.

నాకు కొంచెము సందేహము వచ్చినా అక్కడికి వచ్చిన వారి అనుభవాలు చూస్తే చాలా మందికి మంచి ఆరోగ్యము వచ్చినట్లు రూఢి అవుతున్నది కావున నేను నిర్ణయించుకున్నాను. ఉప్పు, మంచినూనె, కారం (ఎర్రది), చింతపండు, మసాలాలు, నెయ్యి, చక్కర లేని ఆహారాలు తినాలని. ఎక్కువ ఆకుకూరలు, క్యారట్లు, కీరా, బీటురూటు, మొలకెత్తిన గింజలు, సెనగలు, పెసలు, రాగులు, గోధుమలు మొదలైన వాటిని ఆహారముగా తీసుకుంటున్నాను. డాక్టరుగారు సూచించిన ప్రకారము మంచినీరును 6 నుండి 8 లీటర్ల వరకు త్రాగుచున్నాను.

ఆహార నియమాలను మార్పు చేసిన 3 రోజుల నుండి నేను మందు బిళ్ళలు వేసుకునే అవసరము కలుగలేదు. 20 రోజుల తర్వాత ఆయాసము నేను మర్చిపోయినాను. బి.పి., సుగరు మందులు లేకుండా కంట్రోలులో వున్నవి. నా శరీర బరువు 5 కిలోలు తగ్గినది. పూర్వము నాకున్న ఆరోగ్యము యొక్క ప్రశాంత స్థితిని తిరిగి అనుభవిస్తున్నాను. ఇప్పుడు డాక్టరుగారి సూచనల ప్రకారముగా ప్రాణాయామము, ఆసనాలు కూడ వేయగలుగుతున్నాను. ఆరోగ్యము మంచి స్థితిని పొందుచున్నది. నాకు జ్ఞాపకశక్తి పెరిగినట్లు మరియు ఏకాగ్రత అభివృద్ధి చెందినట్లు నేను అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకొంటున్నాను. డాక్టరుగారు నాకు చేసిన ఈ మేలుకు నేను ఆయనకు ఏ రకంగా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొనలేను, నా జీవితము మొత్తము ఆయనకు విధేయునిగా ఉండడము తప్ప వైద్యులు భూతల దేవతలు అన్న పదానికి నిర్వచనము డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు. ఈ విధానం అనుసరించిన తరువాత నేను పొందిన అనుభవాలు మరొకసారి సంపూర్ణముగా పరిశీలించగలరు.

వైద్యాన్ని ధర్మంగా ఆచరిస్తున్న భగవత్స్వరూపులైన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు.

ఆయాసము, బి.పి., సుగరు వ్యాధులకు మందులు వాడనవసరము లేకుండెను. ఈ విధంగా శరీరములో ఆరోగ్య కిరణాల అభివృద్ధి చెందుచుండెను. రోజు రోజుకు శరీరము తేలికగా వుండడము. ఎంత పనిచేసినా ఎక్కువ అలసి పోకుండడము నా దినచర్యలో గమనించితిని. నా ఎడమ ముంజేయ్యి మధ్య భాగంలో చెనగపప్పు గింజంత పులిపిరి వుండినది. ఈ రెండు నెలల నా ఆహార మార్పు వలన ఆ పులిపిరి ఆశ్చర్యము కలిగించే విధంగా కరుగుతున్నది. ఇప్పుడది శరీరంలో 80 % కరిగినది.

నాకు అతి ముఖ్యంగా కావలసిన ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత నాలో పెరగడము ఈ ఆహార నియమాల ప్రత్యేకత. నేను ప్రతి రోజు ధ్యానము చేస్తాను. కాని ధ్యానమునందు ఏకాగ్రత అనునది వుండేది కాదు. భగవంతుని పై గల భక్తి వలన రోజూ చేసేవాడిని, అంతేకాని ధ్యానంలో ఏ రకమైన ప్రశాంతత వుండేది కాదు. కాని యిప్పుడు నన్ను నేను ధ్యానంలో మరచిపోవుచున్నాను. నా యొక్క శ్వాసలు, నాడి స్పందనలు ధ్యానానంతరము చూస్తే ముందుకంటే తక్కువ స్థాయిలో కనిపిస్తున్నాయి. ధ్యానానంతరము నాలో కలిగిన ప్రశాంత స్థితి కనీసము నాలో రెండు గంటలైనా ఉంటుంది. ఇప్పుడు నేను ఏ పని చేసినా ఏ రకమైన తొందర లేకుండా మంచి అవగాహనతో చేయుచున్నాను.

మంచి గాలి కావాలని ఇంట్లో వెంటిలేటర్సును, కిటికీలను ఉంచుతాము, మంచినీరు కొరకు ఫిల్టర్లను, కుండలను వాడుతాము. కాని రుచికని ఆహారాన్ని కలుషితము చేస్తున్నాము. ఇప్పుడు నేను ఖచ్చితంగా తెలుసుకున్నాను. రుచికని చూస్తే శరీరము కాదు మనస్సు కూడ నిర్వీర్యం అవుతుంది. అందుకని నిర్ణయించుకున్నాను. నా యొక్క సరియైన జీవన విధానము ప్రకృతిని, దాని ఆహార నియమాలను ఆశ్రయించడములోనే గలదని.

సి. భిక్షపతి

ఇ.నెం. 231,MIGH,

కె.పి.హెచ్. బి. కాలనీ,

హైదరాబాదు -72.

అందానికి ఇదే అసలైన అవకాశం

ఆహారం, పోషక విలువలు, ఆరోగ్యం, అందం ఈ అంశాలకు సంబంధించి తెలుసుకోవాలని నాకున్న ఆసక్తి కారణంగా మా వారు డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాలకు తీసుకొని వెళ్ళటం జరిగింది. డాక్టరు గారి ఆచరణ మరియు విశ్లేషణాత్మకమైన ఉపన్యాసాలు నన్నెంతగానో ప్రభావితం చేశాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలు సాధారణంగా కంటే కొంత ఎక్కువ నీరు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కాని వేవిళ్ళ వల్ల కాని, అశ్రద్ధ, తెలియనితనం వల్లగాని పళ్ళరసాలు, కొబ్బరి నీరుతో సరిపుచ్చుకుంటారు. కాని అంతగా నీరు తీసుకోవటం జరగదు. ఆ తరువాతి దశలో ప్రసవానంతరం తల్లి శరీరానికి సాధారణంగా అవసరమయ్యే నీటితో పాటు, పాపకు (పాలద్వారా) ఆహారాన్ని అందించడానికి అదనంగా కొంతనీరు తీసుకొనవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో నీరు తక్కువగా తీసుకున్న వారు ప్రసవానంతరం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు గురి అవుతారనడానికి నేనే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ.

నా వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. నాకు 4 1/2 సంవత్సరాల పాప ఉంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే పాప పుట్టిన తరువాత నుండి నాకు ఆరోగ్య సమస్యలు మొదలై అవి ఎంత తీవ్రస్థాయికి చేరాయంటే ప్రతిరోజు ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడేదాన్ని. పాప యెడల నాకున్న బాధ్యతను బట్టి కనీసం 15 సంవత్సరాలు పూర్తిగా ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తే చాలని భగవంతుని ప్రార్థించిన రోజులూ ఉన్నాయి.

ఒక నా సమస్య విషయానికి వస్తే అలర్జీ, సైనస్, ఇసినోఫిలియా, విపరీతమైన నడుంనొప్పి, డిప్రషన్ మొదలైన వాటికి సంబంధించిన లక్షణాలతో పాటు వీటివల్ల బాహ్య శరీరంపై వచ్చే మార్పులు నన్ను విపరీతంగా బాధించేవి.

పోషక విలువలుగల ఆహారంతోపాటు, క్రమశిక్షణ గల జీవన విధానం ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తే, చక్కటి ఆరోగ్యం అందాన్ని, ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. నాకున్న అనారోగ్యానికి ఎందరో డాక్టర్లను కలిసి విసిగి పోయిన నేను శ్రీ రాజుగారి సలహా మేరకు 1999 ఏప్రియల్ నెల నుండి మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కూరగాయ రసం, ఉప్పులేని సాత్వికాహారం, క్రమపద్ధతిలో రోజుకు కనీసం 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగటం వంటి కనీస నియమాలను ఆచరించటం ద్వారా ఈ రెండు నెలల్లో, పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా అందాన్ని పొందగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసంతో అందానికి చెందిన కొన్ని సమస్యలు మీతో ప్రస్తావించదలిచాను.

వయసు వచ్చిన దగ్గర నుండి ఆడపిల్లలు ఆలోచనలో ఎక్కువ భాగం అందానికి అవకాశమిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఆ అందం ఎలా దక్కించుకోవాలా అని ఆచరించేవారు అరుదుగా ఉంటారు. నా కోరికకు తగ్గట్లు ఇంత కాలం నాకు మంచి మార్గం దొరకలేదు. నాకున్న అనారోగ్య సమస్యల వల్ల ఉన్న కాస్త అందం కూడా పోయి, ఆశలన్నీ నీరు కారిపోయినాయి. అందం మాట ప్రక్కన పెట్టి ముందు ఒంట్లో బాధలు లేకుండా బ్రతికితే చాలు అన్నంత వరకు దిగజారాను. ఆ ప్రయత్నంలో ఆరోగ్యాన్ని సాధించడంతోపాటు అందం కూడా ఊహించని రీతిలో మార్పు చెందింది. ఆకురాలు కాలంలో చెట్లనుండి ఆకులు నేల రాలినట్లు రాలుతున్న నా జుట్టు, మొదటి వారం రోజులలో రాలుట ఆగింది. అలాగే జుట్టు అంతా కూడా మెత్తగా నల్లగా మారడం గమనించి ఎంతో ఆనందించాను. ఆడవారు చర్మం మెత్తగా, నునుపుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలాంటిది నాకు పగుళ్ళుగా మారిన చర్మం, బిరుసుగా మారిన చర్మం 15 రోజులలో మృదువుగా మారింది. అందమైన చెప్పులు వేసుకున్నా, ఆ చెప్పుల అందాన్ని కాటువేసేటంత అసహ్యంగా ఉన్న కాళ్ళ పగుళ్ళు నాలుగు వారాల్లో కలిసిపోయి, పాత చెప్పుల కొత్త అందానిచ్చేంత మృదువుగా, అందంగా పాదాలు వచ్చాయంటే నాకే ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించింది. అలాగే ఎర్రగా, నాజుగ్గా ఉండే చేతి

వేళ్ళ కనుపు పెద్ద నల్లగా బెరడు కట్టినట్లు అసహ్యంగా తయారైనాయి. ఎవరిని సంప్రదించినా, ఏమి వాడినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. ఎందుకు వస్తాయో కూడా చెప్పలేదు. ఇక అవి అంతే అన్నారు. అదే విధముగా మొఖము మీద పెదవుల చుట్టూ, మూతి చుట్టూ కూడా ఏదో రాసుకున్నట్లు నల్లగా మారిపోయి, నా ముఖం నేను చూసుకోవడానికే ఇబ్బందికరంగా ఉండేది. ఈ రెండు నెలల నుండి 60 శాతం పచ్చివి, 40 శాతం ఉడికినవి ఉప్పు లేకుండా తినేసరికి ఆ నలుపులు పూర్తిగా పోయి, పూర్వం కూడా లేనంత ఛాయ రావడం నాకు ఆనందంతోపాటు ఈ ఆహారం తప్పకుండా జీవితాంతం ఆచరించాలన్నంత ఉత్సాహం రోజూ అద్దం చూసుకుంటూ ఉంటే కలుగుచున్నది. అలాగే నా శరీరం అంతా కూడా మంచి కాంతిగా ఉంటున్నది. అందానికి వాడే పౌడర్లు, క్రీములు, సబ్బులు ఉన్న అందాన్ని పాడుచేస్తాయన్నది తెలుసుకోగలిగాను. పెళ్ళీడు కొచ్చిన అమ్మాయిలు, వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు చక్కని అందంతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని ఐదు పైసలు ఖర్చు కాకుండా ఇంట్లో పొందడానికి అనువైన జీవన విధానం ఇది అని నా విశ్వాసం.

చాలా మంది డాక్టర్లు, బ్యూటీషియన్లు వాళ్ళిచ్చే ఇంటర్వ్యూలలో అన్నంలో కూర ఎక్కువగా, నీరు ఎక్కువగా తీసుకోమని; బరువు ఎక్కువ వున్న వారు భోజనం చేసే ముందు నీరు త్రాగాలని చెప్తారు. కూర ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిదే. కాని ఎక్కువ పరిమాణంలో కూర తీసుకోవడం ద్వారా అదే పాళ్ళలో ఉప్పు, నేయి, మషాళాలు కూడా తీసుకోవటం జరుగుతోంది. దీని వలన ఆరోగ్యానికి బదులు అనారోగ్యానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. నీరు ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ సరైన పద్ధతి పాటించనపుడు ఫలితం అంతగా ఉండదు.

మా పాప సుస్మితకు 11వ నెల వయస్సు నుండి చర్మ సంబంధమైన సమస్యతో బాధపడేది. దానికి చర్మ వ్యాధి నిపుణులు ఎగ్జిమా అని చెప్పి క్రీములు, లోషన్ లు వాడించేవారు. ఎగ్జిమా వల్ల చర్మంపై పగుళ్ళు ఏర్పడి విపరీతమైన మంటతో బాధపడేది. శీతాకాలం, వేసవి కాలం ఈ సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉండేది. అయితే

క్రీములు, లోషన్ లు వాడినప్పుడు మాత్రమే ఉపశమనం లభించేది. వాడటం ఆపి వేసినపుడు సమస్య యథాతథంగా ఉండేది. మాతోపాటు ఇప్పుడు 4 1/2 సంవత్సరాల వయస్సు గల పాప చేత కూడా ప్రకృతి విధానం అవలంబింపచేయటం ద్వారా సమస్యకు పూర్తి పరిష్కారం లభించింది.

మా కుటుంబానికి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాధించిన 'ధన్వంతరి' డా. శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి సర్వదా కృతజ్ఞతాంజలి సమర్పిస్తూ -

దేవినేని సంధ్యారాణి

W/O. చక్రవర్తి

H.NO.15(1-13-33/34)

బాలంరాయి, సికింద్రాబాద్ - 3.

శ్రమించే వారికి కూడా అనుకూలమే

నా జీవిత ధ్యేయాన్ని మార్చిన గౌరవనీయులైన డాక్టరు శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి నమస్కారములు. గౌరవనీయులు ప్రముఖ హోమియోపతి వైద్యులు శ్రీ బి.వి. నరసింహరాజుగారి దయవలన ప్రకృతి డాక్టరు గారు పరిచయం అయినారు. నరసింహరాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు. నేను 1996 సెప్టెంబరు నెలలో డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాలు విన్నాను. ప్రకృతి ఆహారం గురించి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకున్నాను. ప్రకృతి ఆహారంలో ఉన్న గొప్పతనాన్ని గమనించాను. నాకు డాక్టరుగారి ఉపన్యాసంలో కలిగిన అనుభూతి వర్ణించనలవికానిది. నాలో మంచి మార్పు వచ్చినది. మన జీవితానికి ఉపయోగపడే ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం వల్ల మనము సాధించలేనిదంటూ ఏమి లేదని అనుకున్నాను. 1996 అక్టోబరు 16 నుంచి ఉప్పు, మసాలాలు, పులుపు, కారం, తీపి లేని ఆహారాన్నే తీసుకుంటున్నాను. నేను రోజు 14 గంటలు నా వృత్తిరీత్యా బయటే ఎక్కువగా తిరుగుతాను. ప్రకృతి ఆహారం వల్ల నాకు ఎప్పుడూ ఏ విధమైన అలసట, నీరసం గాని రాలేదు. యోగాసన, ప్రాణాయామములు చేస్తూ, సాయంత్రం టెన్నిస్ ఆడతాను. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకూ పనిచేసే కూలి పని వాడికి కూడా ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు లేని ఆహారం వల్ల ఏ విధమైన నీరసం రాదు. నేను 1999 ఏప్రియల్ 12 నుండి ఏప్రియల్ 19 వరకూ ప్రయోగాత్మకంగా కూలి పని చేసినాను. ఈ 8 రోజులు నాకు అలసటగాని, నీరసంగాని రాలేదు. డాక్టరు గారు చెప్పిన విధంగా రోజు 5, 6 లీటర్ల నీరు తీసుకొనుటవల్ల కూలిపని చేసినంతసేపు నాకు దాహం వేయలేదు. ఉదయం 8 గంటల నుండి 12 గంటల వరకూ, మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుండి 5 గంటల వరకూ నడుం వంచి కోత కోయుట, మోపులు మోయుట, కట్టేత కట్టుట, పడుగులు వేయుట, దులపటం, ధాన్యం ఎగరవేయుట మొదలైన వ్యవసాయ పనులు

చేయుటకు ప్రకృతి ఆహారము చాలా ఉపయోగపడినది. మామూలుగా కంటే ఎక్కువ సమర్థవంతంగా పనిచేసినాను.

నాకు ఏ విధమైన వ్యాధి లేదు. ఆహారం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్నాను. కాబట్టి నమ్మకంగా కొనసాగించగలుగుతున్నాను. 1997 అక్టోబరులో ఆపరేషన్ చేయించుకొన్నాను. అప్పుడు కూడా ప్రకృతి ఆహారాన్నే స్వీకరించాను. మద్రాసు, ఢిల్లీ వెళ్ళినపుడు 20 రోజుల పాటు పెరుగు అన్నం, పండ్లు తిన్నాను. పెళ్ళిళ్ళకు, పార్టీలకు వెళ్ళినపుడు పెరుగు అన్నం తినుట అలవాటు చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు బంధువుల, స్నేహితుల దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు పెరుగు అన్నం పెడుతున్నారు. ప్రకృతి ఆహారం వల్ల ఏ విధమైన ఇబ్బంది లేదు. ఉప్పు, నూనె, తీపి లేకపోవుట వల్ల మనకి నీరసం ఉంటుందని, ఏ పని చేయలేమని, మనస్సు మందంగా ఉంటుందని కొందరి అభిప్రాయం. అలా అనుకునే వారికి, అలా అనే ప్రముఖులకు నా యీ అనుభవమే తగిన సమాధానం. ఈ ప్రకృతి విధానం యొక్క పరిపూర్ణతకు ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం.

ఈ ఆహారం తిన్న దగ్గరనుంచి నా మనస్సు పూర్తిగా మారినది. నా ఆలోచనలన్నీ మారినాయి. నా మనస్సును సక్రమమైన రీతిలో పెట్టినది. నాకు వివాహము అయిన 6 నెలల నుంచి ఈ ఆహారము తింటున్నాను. మా దాంపత్య జీవితము ఎంతో హాయిగా జరుగుతుంది. నాకు ఇప్పుడు ఏ విధమైన ఇబ్బంది లేదు. చాలా హాయిగా ప్రతినిత్యం నా దినచర్య పూర్తి చేసుకుంటున్నాను. ప్రకృతి జీవన విధానం ద్వారా మానవుడు జీవితంలో అనుకున్నది సాధించవచ్చును. దాంతో మానవ జీవితమునకు ఒక సార్థకత ఏర్పడుతుంది. ఉదయం సాయంత్రం ధ్యానం చేసుకుంటాను. అంతర్గతంగా పరిశుభ్రంగా ఉండుట వల్ల ధ్యానం ఎక్కువ సమయం చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఏ వృత్తిలో వారికైనా, ఉద్యోగ, వ్యవసాయ, వ్యాపారస్తులకి కూడా అంతర్గతంగా పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడే విజయం సాధిస్తారు. డాక్టరు గారు వ్రాసిన "ఆహారం - ఆలోచన" పుస్తకంలో చెప్పిన విధంగా ఆహారం తీసుకుంటే దేహంలో కలిగే మార్పులు అనుభవించిన

తరువాత ఇన్నాళ్ళూ ఇంత మంచి ఆహారాన్ని వదిలిపెట్టినామా! అనిపిస్తుంది. అంతేకాక ప్రకృతి వైద్యం వల్ల ఏ దీర్ఘరోగం రాదని నాలో గట్టి నమ్మకం కలిగినది. జీవితంలో ఏ దీర్ఘ రోగం వచ్చినా, ఎవ్వరిమీద ఆధారపడకుండా, మన ఆరోగ్యాన్ని సుఖ జీవన సోపానాలు, ఉపవాస ధర్మం, ఆహారం - ఆలోచన పుస్తకాలలో వ్రాసిన విధంగా బాగుచేసుకోవచ్చు. డాక్టరు గారిలా ఆచరించి, ఇతరులను ఆచరింపచేసే వ్యక్తత్వం గల వారు లక్షమందిలో ఒక్కరు కూడా ఉండరని నా అభిప్రాయం. డాక్టరుగారు పరిచయం అవ్వడం చాలా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అందించిన డాక్టరు గారికి కృతజ్ఞతలు. నా జీవితాంతం డాక్టరు గారికి ఋణపడి ఉంటాను.

ఆసు సూర్యగోపాల్ (గోపి)

వెత్సావారి అగ్రహారం, అమలాపురం,

పనిమనిషి లేకుండా పనంతా చేసుకుంటున్నాను

నేను, నా భర్త శ్రీ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు డాక్టరు గారి ప్రకృతి వైద్యము ఉపన్యాసములు విన్నాము. క్రమం తప్పకుండా ఉప్పులేని ఆహారము తినటము, నీరు త్రాగటము చేసినాము. నూనె, చింతపండు, మసాలాలు లేని ఆహారము తింటున్నాము. చిన్నతనం నుండి నాకున్న దురలవాటు ఏమిటంటే, నేను ప్రొద్దుట లేవగానే రెండు, మూడు సార్లు స్ట్రాంగు కాఫీ తాగటము, తెల్లవారి లేవగానే కాఫీ లేకపోతే కష్టంగా ఉండేది. ఉపన్యాసము విన్న మరుసటి రోజు నుంచి, కాఫీ పూర్తిగా మానివేశాను. కాఫీ మానినందు వలన, నాకు తలనొప్పి, ఇతర బాధలు కలుగటలేదు. ఈ విధానం పాటించనందువల్ల దురలవాటు దూరమయ్యి ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి దగ్గరయ్యాను. నాకు స్థూలకాయము ఉంది. ఉదయము లేవగానే పనిమనిషి రాకుంటే చాలా ఆందోళనగా ఉండేది. యిప్పుడా భయము లేదు. ఎంత పని అయినా కులాసాగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఉప్పులేని భోజనము చేసిన తరువాత 2 నెలలలో 6 కిలోల బరువు తగ్గాను. పనిమనిషి రాకపోయినా పని చేసుకోగలనని మనస్థైర్యము వచ్చినది. బి.పి. దాదాపు నాకు 6 సంవత్సరాల నుంచి ఉంది. అది కూడా క్రమేపి తగ్గినది. మందులు చాలా వరకు మానివేసినాను. ఇది కేవలం రెండు నెలలలో వచ్చిన మార్పు. ప్రకృతి వైద్యంపై మా ఉభయులకు పూర్తి విశ్వాసము కుదిరినది.

శ్రీమతి పి.వి.రత్నం.

W/O. పి. రాధారామ కృష్ణమూర్తి

ఖర్చు తక్కువవతుంది

నేను వృత్తిరీత్యా స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఆఫీసర్ ని. ఖర్చు అనే విషయం ఆలోచించకుండా సాధారణంగా రాజసికాహారం తీసుకొనేవాడిని. మాంసాహారము, నూనె, మసాలాలతో చేసిన కూరలు మామూలుగా తినేవాడిని. అయినా నాకు అనారోగ్యము ఏమీ లేదు అనుకునేవాడిని. అయితే నా భార్య ఉమ తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు గురి అయ్యి, నిరంతరం బాధపడుతూ మద్రాసు, హైదరాబాద్ లోని ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగవలసి వచ్చేది. అదృష్టవశాత్తూ అమలాపురంలో డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారు ఎందరికో అనారోగ్యం పోగొట్టి ఆరోగ్యం అందించిన విషయం తెలిసి ఆయన విధానాన్ని పాటించి నా భార్య ఉమ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలయ్యింది. అప్పటి నుంచి ఆమె ప్రకృతి ఆహారమే తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నది. అంతకు ముందెన్నడూ లేని విధంగా ఆమె పొందిన ఆరోగ్యానుభూతిని, ఆనందాన్ని నేను స్వయంగా గమనించి నేను కూడా ప్రకృతి ఆహారాన్నే తింటున్నాను. ఇప్పుడు నేను ఆరోగ్యవంతుడిని అని నమ్మకంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే నా దిన చర్యను, వృత్తినీ చాలా సంతృప్తికరంగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. వత్తిడి లేకుండా పనిచేయగలుగుతున్నాను. రోజంతా ఉత్సాహవంతంగా గడుస్తున్నది. ఈ మార్పులు అనుభవించాక అసలైన ఆరోగ్యమంటే ఇదీ, ఇన్నాళ్ళూ తెలియక, అనుభవించి చెప్పే వైద్యుడు లేక నా ఆరోగ్య భాగ్యానికి దూరమయ్యామని అనిపిస్తుంది.

చాలా మంది ప్రకృతి ఆహారం చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది అనుకుంటారు. కాని అది ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. మనం ప్రతి నెలా మాంసము, నూనె, మసాలాల కొరకు, కాఫీ, టీ ల కొరకు ఖర్చుచేసే దానితో పోల్చిచూసుకుంటే ఈ ఆహారం ఎంతో చవక. వండుకోవడం, కడుక్కోవడం కూడా సులభం. అంతేకాక ఈ విధానం

పాటించినన్నాళ్ళు రోగాలకు తావుండదు, మందులకు ఖర్చుండదు కాబట్టి ఎన్నో వేల రూపాయలు మనకు ఆదా అయినట్లే.

ప్రస్తుతము మేము కాయగూరలు, ఆకు కూరలు, సామాన్యముగా దొరికే పళ్ళకు మాత్రమే ఖర్చు చేస్తున్నాము. ఈ ఖర్చు ఇదివరలో పెట్టే ఖర్చుకు ఇంచుమించుగా సగము ఉంటుంది. పూర్వము తీసుకొనే ఆహారము వల్ల తరచూ హాస్పిటల్ కు వెళుతూ, మందులు వాడవలసి వచ్చేది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా మేమిరువురము (నేను, నా భార్య) ప్రకృతి ఆహారం తీసుకొంటూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొంది ఆస్పత్రుల చుట్టూ ప్రదక్షిణలకు స్వస్తిపలికాము. కాబట్టి అందరూ మా స్వానుభవాన్ని ప్రకృతి విధానాన్ని అనుసరించడం వలన కలిగే సకల ప్రయోజనాలను గమనించి, ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని ఆశిస్తున్నాము.

ఎస్. ఎస్. ఎన్. రాజు

ఎస్.బి.ఐ. అమలాపురం.

మాటలకందని ఆనందం

నా పేరు కె. సత్యనారాయణ రాజు, వయస్సు 68 సంవత్సరాలు. లోగడ ప్రయాణం చేసే సరికి కాళ్ళు ఉబ్బి ఉండేవి. తక్కువ దూరం ప్రయాణించినా కాళ్ళు వాచి పోయేవి. కాళ్ళ క్రింద దిండు పెట్టుకొని పడుకొంటూ ఉంటే రెండు మూడు రోజులకు మామూలు కాళ్ళు అయ్యేవి. అరికాళ్ళు తిమ్మిర్లు, కాలుకు ఏదో అంటుకున్నట్లుగా ఉండేది. 27 రోజులు ఉపవాసాలు చేసి 41 వ రోజు నుండి అమృతాహారము తినుట ప్రారంభించాము. ఈ అమృతాహారము తీసుకొన్న తరువాత ఆ బాధలు ఏమీ లేవు, అన్నీ తగ్గి చాలా హుషారుగా ఉన్నది. రోజూ ఐదు కిలోమీటర్ల దూరం వాకింగ్ చేయుచున్నాను. మామూలు సైకిల్ మీద రోజూ మూడుసార్లు మా వూరి నుంచి భీమవరం వెళ్ళి రాగలుగుతున్నాను. పొట్ట బాగా తగ్గి, బరువు కూడా తగ్గాను. పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. అంతా నన్ను 40 సంవత్సరాలు వెనక్కు వెళ్ళినట్లుగా ఉన్నావు అంటున్నారు. ఇక ఆరోగ్యం వచ్చింది కదా ఒక్కసారి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే ఏమవుతుందిలే అని ఒక రోజు మామూలు ఆహారం తిన్నాను. వెనుకటి బాధలు కొద్దిగా పొడచూపాయి. అప్పుడు తెలిసింది. దీనిని అమృతాహారం అని ఎందుకన్నారో! ఈ ఆరోగ్యాన్ని, మాటలకందని ఆనందాన్ని కోల్పోవాలని లేదు. అందుకే జీవితాంతం ఈ జీవన విధానాన్నే అనుసరిస్తాను.

ఇక వృద్ధాప్యాన్ని ఆనందంగా గడపగలను. తింటూ తింటూ సహజంగా మరణిస్తాం తప్ప మంచంపై రోగాలతో మరణించం అన్న నమ్మకం వచ్చింది. ఈ వయసులో అంతకంటే ఇంకేమి కావాలి? ఇది వరకు ఆధ్యాత్మికత అన్నా, దేవుడన్నా అసలు ఇష్టం ఉండేది కాదు. ఈ ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఇప్పుడు నా మనస్సు పూర్తిగా మారిపోయింది. గుడికెళ్ళాలి, మనస్ఫూర్తిగా భగవంతుడిని ప్రార్థించాలి అనిపిస్తుంది. మంచి పుస్తకాలు చదివాలి అనిపిస్తుంది. మంచి

ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంది. ఇప్పుడు నాకు ఎవరు కనబడినా ఇదే చెబుతున్నాను. ప్రకృతి ఆహారం తినండి, ధర్మాన్ని రక్షించండి. అది మిమ్ములను రోగాలనుండి, బాధలనుండి రక్షిస్తుంది అని చెబుతున్నాను.

కె. సత్యనారాయణ రాజు

కోపల్లె, కాళ్ళ మండలం

దేశానికి నిజమైన స్వాతంత్ర్యం వస్తుంది

నేను మధ్య వయసు నుంచి క్రమేపీ పెరిగిన కీళ్ళవాపులు, కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళు వంగక పోవడం వంటి బాధలతో బాధపడుతున్నాను. చాలా సార్లు పొట్టలో నొప్పికూడా ఎక్కువగా వచ్చేది. గాల్ బ్లాడర్ లో స్టోన్స్ ఉన్నాయని చెప్పి ఇప్పటికి నాలుగు సార్లు ఆపరేషన్ చేశారు. పైల్స్ ఆపరేషన్ కూడా చేశారు. ఏదో కొన్నాళ్ళు బాధలు తగ్గటం తప్ప ఇప్పటి వరకూ పూర్తిగా తగ్గలేదు.

ఈ సమయంలో కుటుంబంలోని వారందరూ ఏదో తెలియని కొత్తదనం, ఆనందం, ఆరోగ్యం అనుభవిస్తున్నట్లు తెలిసింది. వారి ఆహారంలో సంపూర్ణమైన మార్పు కనిపించింది. ఏమిటి విషయం అని అడిగితే డా. సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకృతి జీవన విధానం గురించి వివరించి చెప్పారు. అప్పట్నించి నేను కూడా అదే ప్రకృతి ఆహారం స్వీకరిస్తున్నాను. ఈ పదినెలల్లో నేను పొందిన అనుభవం గురించి చెప్పాలంటే నాకు మాటలు చాలడం లేదు. ఇంతటి అద్భుతమైన, ఆచరణీయమైన ప్రకృతి ధర్మాన్ని జీవన విధానంగా అందించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిపై నాకు పుత్రవాత్సల్యం కలుగుతుంది. నాకు కీళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళవాపులు చాలా వరకు తగ్గాయి. వృద్ధాప్యంలో కూడా ఉత్సాహవంతంగా ఉండగలుగుతున్నాను. బాధలన్నీ చాలా వరకు తగ్గాయి.

స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడినైన నాకు అనిపించేది ఏమిటంటే సత్యాగ్రహాల్ని చేసి, ఎందరి ప్రాణాలో అర్పించి పాశ్చాత్యుల పాలన నుండి స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందాము. కాని వారు 200 సంవత్సరాల నుంచి మన సంస్కృతిని నాశనం చేసి, వికృత ఆహార విహారాదులతో మనలని బానిసలుగా చేసి వదిలిపెట్టారు. అనారోగ్యాలతో, అశాంతితో అప్పటి నుంచి కొట్టు మిట్టాడుతున్నాం. వాటిని

వదిలించుకోవాలంటే మనం మళ్ళీ ప్రాచీన సంస్కృతినీ, ప్రకృతి ధర్మాన్నీ అవగాహన చేసుకోవాలి. ధర్మాన్ని నిబద్ధంగా నిత్య జీవితంలో ఆచరించాలి. అప్పుడే దేశానికి పట్టిన ఈ దుస్థితి నుండి విముక్తి కలుగుతుంది. దేశానికి నిజమైన స్వాతంత్ర్యం వస్తుంది.

ఆ ఆదర్శ భారత దేశానికి మార్గదర్శకుడిగా డా. సత్యనారాయణరాజు తన ప్రకృతి జీవన విధానంతో 'బాసట' గా నిలుస్తున్నారు. వారు చూపిన బాటను మనందరం అనుసరిద్దాం. ఆశీస్సులతో...

జంపన సత్యనారాయణ రాజు

ప్లాట్ నెం. 703, వివేకానందనగర్ కాలనీ,

కూకుట్ పల్లి, హైదరాబాదు

ఈ నిజము నమ్మి చూడు

నే చెప్పుచున్న మాట
కాదోయి ఉట్టిమాట
డాక్టరు మంతెన రాజు
శాసించి చూపిన బాట.

వాడొద్దు ఎప్పుడు ఉప్పు
చేకూరు నీకు ముప్పు
పదిమందికెరుక చెప్పు
ఈ నిజము నమ్మిచూడు

ఉప్పులేని కూడు
నీవు తప్పకుండ వాడు
వద్దన్నా వాడూ వీడూ
ఈ నిజము నమ్మి చూడు

ఉప్పులేని తిండి తినండి
బ్లడ్ ప్రెషర్ ఉండదండి
సుగరెగిరి పోవునండి
ఈ నిజము నమ్మిచూడు

రుచి కొరకు తింటె ఉప్పు
దేహానికెంతో ముప్పు
కొని తెచ్చుకున్న నిప్పు
ఈ నిజము నమ్మి చూడు

రుచులంటు తినబోకు
రోగాల పాలుగాకు
కష్టాలు కోరితేకు
ఈ నిజము నమ్మిచూడు

మనిషైన వానికి తిండి
మాంసమ్ము కాదు లెండి
శాకాలె తినాలండి
ఈ నిజము నమ్మిచూడు

మసాలాలు మందులండి
ఆహారంలో కలుపకండి
అనారోగ్యం కలుగునండి
ఈ నిజము నమ్మిచూడు

చేయొద్దు ధూమపానం
మానాలి మద్యపానం
టీ, కాఫీలు అపానం
ఈ నిజము నమ్మి చూడు

లీటర్లు ఐదారు
త్రాగాలి రోజూ నీరు
దేహశుద్ధి చేకూరు
ఈ నిజము నమ్మి చూడు!

ప్రేమతో ప్రకృతి పిలుపు
ఆరోగ్యానికి మేలిమలుపు

అందరికీ అడుగకనే తెలుపు
ఈ నిజము నమ్మిచూడు!

ప్రకృతి దారి చూపెను రాజు
వికృత రోగాలకిక బ్రేకు
ఇక భయం లేదు మనకు
ఈ నిజము నమ్మి చూడు!

మంతెన ప్రకృతి బాట
ఆరోగ్యానికి రాచబాట
రోగియే వైద్యుడగునట
ఈ నిజము నమ్మి చూడు!

డా. బొమ్మినేని గోపాల రెడ్డి